ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖДЕТ ЭКЗАМЕН?

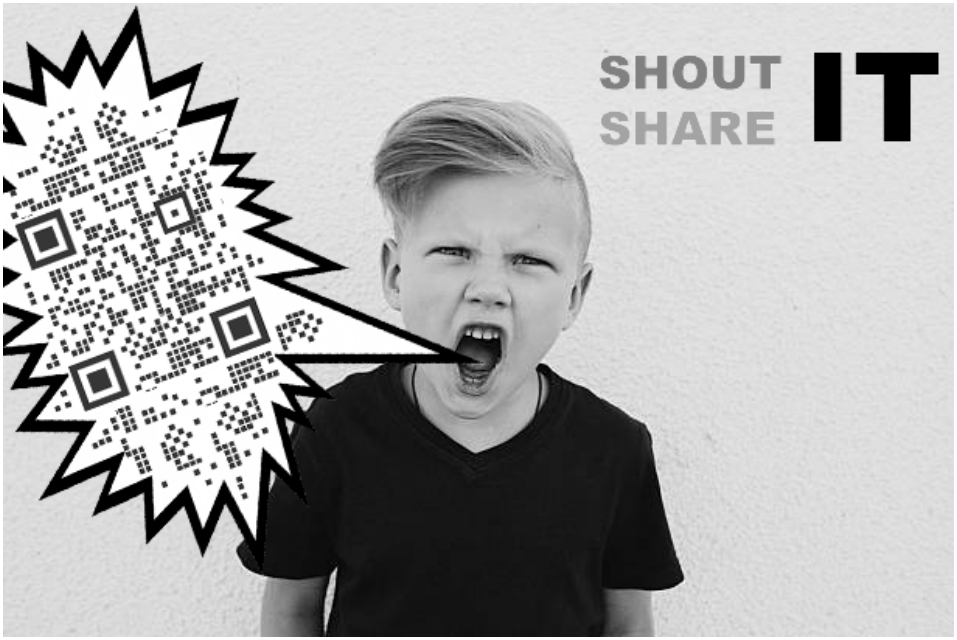
ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...»
ТЕПЕРЬ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ТОПЯТ?

НУЖНА ЛИ ШПАРГАЛКА?

КАК ВСЁ ЭТО ВЫУЧИТЬ?!

Аванта


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Новая книга известного психолога и автора книг «Что делать, если…» расскажет старшеклассникам и их родителям как во время процесса подготовки к экзаменам не утратить душевного равновесия и избежать скандалов в семье. Учащимся книга поможет выучить материал и показать свои знания во время сдачи экзаменов, а родителям — правильно поддержать своего ребенка в этом важном и сложном жизненном испытании.

- Людмила Петрановская
  -
  - Как сдавать экзамены
  - Каторга или приключение?
  - Оценить масштаб задачи
  - «Бульон» — «погружение» — «штурм»
  - Стадия «погружения»
  - Как запоминать
  - Шпаргалка — полезная и вредная
  - Мнемозина — богиня экзаменов
  - Пробил час…
  - Тесты
  - Сочинение на тему
  - Если вас «топят»
  - Остаться в живых
  - Да, ужас. Но ведь не ужас-ужас-ужас!

Людмила Петрановская
Что делать, если ждет экзамен?

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Как сдавать экзамены

Олигарх получает смс от сына:
— Папа, срочно завези белых медведей в Антарктиду. Сыплюсь на географии!

Дорогие родители!

Скорее всего эту книжку купили своему ребенку вы. И скорее всего не просто так, а потому, что уже извелись от тревоги и беспокойства за чадо, которому предстоят экзаменационные испытания. Может быть, это «великий и ужасный» ЕГЭ, может быть, монстр поменьше — ГИА, может быть, сложная сессия в вузе или поступление в желанную школу. Вы беспокоитесь, что он «мало занимается», у него «что угодно в голове, кроме учебы», что «это как будто мне надо, а не ему». А может быть, наоборот, ребенок ваш усердно учится, но очень застенчив и тревожен, и вы боитесь, что он растеряется и плохо сдаст, даже все зная. Тоже бывает.

Не берегут родительские нервы и учителя — обычно уже за два года до ЕГЭ все общение педагогов с детьми и родителями носит налет истерики: нужно заниматься, мы не успеваем, класс слабый, они не сдадут, опозорят школу, кто не сдаст — будет дворником и т. д. и т. п. В результате к середине 11-го класса и дети, и родители уже вздрагивают при одном слове «ЕГЭ», у них развивается настоящий невроз, экзаменофобия, кажется, что в жизни нет уже ничего, кроме одной-единственной цели — получить хорошие баллы. Истерика расползается, как инфекция — уже трясутся из-за ГИА девятиклассники, уже на собраниях в 4-м классе только и речи, что о переводных тестах в гимназический класс (а кто не сдаст, «пойдет в класс для дураков»). Дополнительные занятия в выходные, репетиторы по вечерам, промежуточные проверки, визит в класс завуча с «мотивирующими» речами.

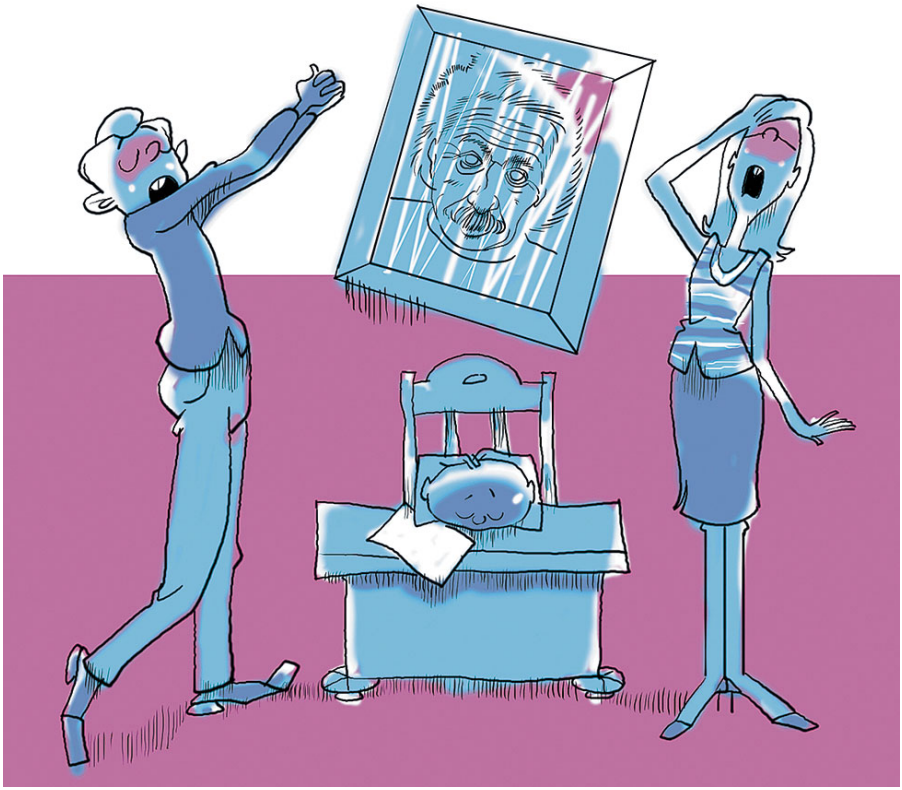
Иногда кажется, что взрослым идеальная жизнь выпускника школы видится так: никаких прогулок, тренировок, кино, никаких романов и дружб, никаких «ой, весна, какое солнышко, гулять хочу» или «дождь за окном, самое время поваляться-помечтать». Нужно ГОТОВИТЬСЯ. Потому что СКОРО. Потому что ИНАЧЕ…

В топку этой истерики летят деньги, время, здоровье, а самое грустное — отношения в семье. Нет таких мер воздействия, которые не готовы опробовать педагоги и родители, чтобы заставить детей учить и повторять. Нет таких обидных слов,

которые не могли бы сорваться с языка родителя, который не в силах наблюдать, как дитя «бездарно транжирит время» и «совершенно наплевательски относится к учебе». Достается не только детям, вот уже мама кричит на папу: «Сделай же с ним что-нибудь, тебе наплевать на его будущее», а папа не остается в долгу: «Я на репетиторов круглосуточно вкалываю, а ты не можешь заставить оболтуса заниматься, да я еще и виноват?» В общем, весело всем.

А что же дети? Дети защищаются от этой истерики, как могут — саботажем, равнодушием, грубостью, болезнями. Невозможно все время жить в напряжении. Невозможно отдать в жертву молоху экзаменов два года юности без сопротивления. И конечно, они очень боятся. Боятся провалиться, оказаться среди «дураков», боятся разочаровать родителей, боятся, что «мама этого не переживет». Я проводила группы для выпускников школ, которые нервничали из-за экзаменов. В ролевых играх они входили в роль своих родителей и говорили то, что, по их мнению, думают и чувствуют папы и мамы: «Если ты не поступишь, мы будем крайне разочарованы. Как будто ты нам не дочь. Нет, мы тебя, конечно, любим, но мы ждали от тебя другого. И что скажут родственники! И что я скажу на работе! Все будут меня жалеть, что у меня такой неуспешный ребенок. И что будет с тобой потом — ведь сейчас решается твоя судьба, вся твоя жизнь: успешной она будет или нет?» Не факт, что реальные мамы и папы действительно так думают, что они и вправду будут так уж разочарованы, что чуть ли не скажут «тогда ты нам не сын/дочь», что они «не переживут». Но так оно в голове у детей. Так они видят и чувствуют, воспринимают наши страхи.

Неужели парализующий ужас оказаться «лузером», разочаровать, а то и «угробить» собственных родителей помогает детям учиться? Стимулирует их заниматься усерднее? Формирует любовь и интерес к предмету? Ой, вряд ли.



Есть важнейший постулат теории привязанности, очень близкого мне подхода к психологии развития ребенка: «Развитие происходит из точки покоя». Дети растут не потому, что мы тянем их за уши. Они растут, потому что мы заботимся о них, кормим, любим. Так же и развитие, и познавательный интерес. Вспомните, когда ваш ребенок был еще малышом: в какие моменты он был самым любопытным, самым активным исследователем мира? Когда он все хотел знать, когда задавал миллион вопросов, когда увлеченно читал или смотрел фильм про животных? Уж точно не в минуты страха или ссоры с вами. А тогда, когда он бывал счастлив и спокоен: мама-папа рядом, ничего не болит, ничто не угрожает, все хорошо, можно спокойно узнавать мир и учиться новому.

Ваш ребенок вырос, его задачи усложнились. Но по-прежнему, когда его запугивают, обвиняют, когда на него орут, все его душевные силы тратятся на отпор. Разные дети делают это по-разному: кто-то орет в ответ, кто-то замыкается и уходит, кто-то обижается и плачет, кто-то изображает старание, чтобы отстали. Но чего они совершенно точно НЕ ДЕЛАЮТ в такие моменты — это не учатся. И не узнают и не понимают ничего

нового.

Хотите, чтобы ребенок лучше сдал экзамены? Оградите его от истерики. Не подыгрывайте школе, которая пытается в последний год переложить на детей ответственность за то, что плохо умеет учить и совсем не умеет сделать учебу увлекательной (кстати, чем лучше школа — не престижнее, а именно лучше, тем меньше там бывает предэкзаменационной истерии). Не передавайте все, чего наслушались на родительском собрании. Помогите отнестись к происходящему с юмором и здоровой неотождествленностью. Создайте точку покоя.

А прежде всего успокойтесь сами, ведь дети чувствуют ваше состояние и отношение, даже если вслух вы «ничего такого» не говорите. Небо не упадет на землю, даже если ваш ребенок сдаст экзамен хуже, чем хотелось бы. Жизнь на этом не кончится — ни его, ни ваша (если сами себя до инфаркта не будете накручивать). В современном мире судьба и профессиональное будущее человека вовсе не решаются в его 17 лет. Много ли из ваших друзей-ровесников работают по той специальности, которой учились сразу после школы? В мире каждый год исчезают десятки профессий и появляются десятки новых. Мы с вами даже представить себе не можем, на кого будет спрос через 15 лет и кем будут работать наши дети (исключение — редкие случаи детей, которые сразу знают свое предназначение, например музыканта или врача, и бывают верны ему всю жизнь).

Можно поступить в один вуз и перейти в другой. Можно поработать, потом доучиться. Можно быть успешным и без высшего образования. Можно поехать в другую страну, где все иначе. Вариантов множество. Если молодой человек в принципе не утратил волю и интерес к жизни, он свой путь найдет. Если за него уже все не отхотели и всю инициативу не отбили. Если у него не сложилось впечатление, что выбор стоит так: или ты учишься (работаешь), и тогда не живешь, не принадлежишь себе, или живешь, но тогда плюешь на все, что хоть как-то связано с результатом и ответственностью. Неужели вы мечтаете для своего ребенка о жизни человека, который весь год, стиснув зубы, делает то, что не любит и не хочет, с нетерпением ожидая пятницы, чтобы перевести дух, и живет только два раз в год во время коротких отпусков? Или о жизни маргинала, который ненавидит все обязательное настолько, что готов сидеть на шее у родителей, супруга всю жизнь, лишь бы не напрягаться? А ведь эти два способа распорядиться жизнью только кажутся совсем разными. В основе и там, и там скорее всего одно и то же: с детства разделенные непроходимой пропастью «хочу» и «надо», система координат, в которой учеба и труд — это всегда насилие и

обязаловка, а самостоятельность, азарт, веселье, свобода — запретный плод.

Вы своего ребенка любите и знаете, может быть, самое время в него поверить? Просто поверить, что так или иначе, может, не как все, может, довольно необычным способом, но он свое место в жизни найдет, и это будет место достойное, дающее ему самоуважение и радость успеха. Чем больше мы суетимся, решаем проблемы за ребенка, даем ему понять, что он нерадив, безответственен, инфантилен, тем меньше шансов, что он будет считать учебу своим делом, а не чем-то навязанным ему родителями, школой, навязнным обществом. Восточная мудрость говорит, что можно привести лошадь к водопою, но невозможно заставить ее пить. Мы можем все устроить, проплатить, заставить, нажать, уговорить. Но мы не можем ЗА ребенка ничего выучить, ничего сдать, не можем за него стать старше и самостоятельнее. Не можем за него прожить его жизнь. Наше, родительское дело — дать ему поддержку для собственного выбора пути.

Когда родители спрашивают меня, что им делать во время подготовки ребенка к экзаменам, я в шутку говорю: «Мух отгоняйте». Но в каждой шутке, как мы знаем, лишь доля шутки. «Отгонять мух» — это значит отгонять лишние стрессы, помогать справляться со страхами, окружить заботой. Приготовить то, что он любит и что поест, даже если от нервов кусок проглотить не может. Выгнать погулять-проветриться. Уложить в кровать, если отключается за письменным столом. Рассмешить, снять напряжение. Сделать массаж головы и шеи. Сказать, что любите, что верите, что все получится. Поцеловать перед сном.

Когда-то и просто помочь: объяснить, что-то вместо него найти в книге или в Интернете, почитать ему вслух, если глаза устали, погонять по датам, рассказать интересную, яркую историю, которая поможет понять и запомнить. Иногда — найти и оплатить репетиторов или курсы, но только если это действительно нужно самому ребенку, он этого хочет и сам к ним

ходит.

Заботиться, но не брать на себя ответственность за то, за что отвечаем не мы. Это не наши испытания. Это не наш бой. Это не наш экзамен на «хорошие результаты воспитания», даже если нам так кажется. Мы здесь — группа поддержки. Мы на подхвате с чашкой бульона — подкрепить силы, с нашими умными друзьями, которым можно позвонить в ночи — спросить про самое сложное и непонятное, с книжками и с Интернетом, с объятиями и добрыми словами. Мы отвечаем за точку покоя. За подготовку к экзаменам и их результат отвечаем не мы.

Договорились? А эта книжка поможет ребенку САМОМУ сделать свою подготовку к экзаменам и поведение на самом экзамене более эффективными. В ней пойдет речь и о том, как сохранить свое здоровье в период интенсивной учебы, о том, как правильно отдыхать, как преодолевать страх (и эти главы вам тоже стоит прочесть). Чтобы немного снизить напряжение, связанное с самой темой экзаменов, в книжке много шуток и анекдотов. И эта маленькая главка для вас тоже не случайно начинается с анекдота. Он про то, как на самом деле дети верят в нас, в нашу способность сотворить чудо и готовность всегда прийти им на помощь, даже если мы не олигархи.

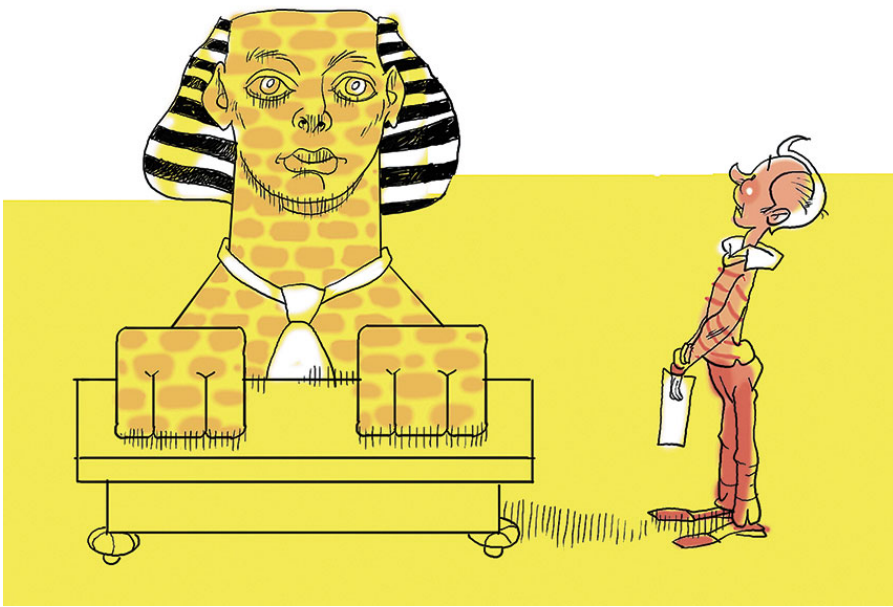
Каторга или приключение?

Есть упоение в бою
И бездны мрачной на краю.

А. С. Пушкин

Слово «экзамен» у большинства людей вызывает неприятное чувство. Между тем легко посчитать, что обычный человек с высшим образованием сдает за свою жизнь не меньше сотни экзаменов и зачетов. А если он еще учился в музыкальной школе, поступал в институт несколько раз, или получил два образования, или сменил страну проживания, или повышал квалификацию… Экзамены или что-то подобное теперь уже сдают и при поступлении в хорошую школу, причем не только в старшие классы, но даже на подготовительное отделение. Только что из роддома еще пока без экзаменов выписывают. Словом, экзамены — неотъемлемая часть жизни (само по себе это еще не повод относиться к ним хорошо — поход к зубному врачу тоже неотъемлемая часть жизни, однако…).

Сам институт экзаменов очень много критикуют, и есть за что. Не секрет, что результат на экзаменах часто не соответствует реальным знаниям человека. Один самоуверен, за словом в карман не полезет, быстро ориентируется в ситуации и свои скудные знания представляет в выгодном свете. Другой застенчивый, или медлительный, или просто в этот день плохо себя чувствует — и сдает экзамен неважно, хотя хорошо занимался.



Есть и просто необъективность экзаменаторов. Кого-то раздражают девушки с макияжем, кого-то юноши с наколками, причем не обязательно экзаменатор это сознает: человек может просто быть очень похож на какого-то очень неприятного знакомого и вызывает раздражение без всяких видимых причин. Или, например, сам экзаменатор человек обстоятельный, любит порядок — тогда его будет нервировать сбивчивый, торопливый ответ. Человек быстро мыслящий, спонтанный будет просто беситься от медленной речи и заученных формулировок. А если экзаменатор еще и услышит точку зрения или оценку, не совпадающую с его собственной? Даже если экзаменатор человек в общем справедливый, ему надо обладать незаурядным самоконтролем, чтобы разница во мнениях не отразилась на оценке. Как говорил известный адвокат Плевако, «судят всегда люди», и от этого никуда не деться.

В последнее время в школах все больше необъективность экзаменаторов пытаются исключить, отказавшись от устного экзамена в пользу теста. Действительно, позиция экзаменатора для оценки результатов теста не важна, обычно их и вовсе компьютер обрабатывает. А главное, тестирование дешево, не нужно оплачивать многие тысячи часов работы экзаменаторов, загнал все в компьютер, и готово.

Но претензий к тестам не меньше, чем к устному экзамену. Например, куда деться от субъективности составителя теста? Почему владение именно этими сведениями определяет,

например, пригодность к профессии? И почему важно ответить на вопросы именно за столько-то минут? И почему этот ответ «стоит» три балла, а тот — десять?

В некоторых отношениях тест явно уступает устному экзамену. Вопросы могут быть сформулированы не очень четко, а переспросить, уточнить нельзя. Тестом трудно проверить, насколько человек понимает тему, ведь правильный ответ может быть получен достаточно случайно. И наоборот, на традиционном экзамене видно, что человек размышлял-то правильно, с пониманием, и только в самый последний момент от волнения ошибся, ответ получил неверный, это можно учесть. На тесте нельзя, малейшая неточность — и задание не засчитано. Наконец, человек может совершенно верно решить тестовую задачу, но от волнения поставить крестик не в ту клеточку, и все! Возможности на ходу поправить себя, как на устном экзамене, у него нет.

Тесты критикуют за то, что ими можно проверить только память и владение алгоритмами, ими не выявляются ни способность самостоятельно мыслить, ни ширина и глубина знакомства с предметом, ни тем более творческий подход. Не говоря уже о том, что конкретные тесты, например, ЕГЭ часто оцениваются специалистами как недостаточно грамотные и продуманные. И если сам вопрос там сформулирован некорректно, поделать уже ничего нельзя — не переспросишь, отвечай как хочешь, машина посчитает. В результате как раз хорошо знающие предмет люди, способные понять, что вопрос составлен некорректно, что не хватает данных, что на самом деле подходят сразу два варианта ответа или не подходит ни один, не набирают высоких баллов.

Не исключить также и влияние личных качеств того, кто выполняет тест. Один человек может работать быстро и сосредоточенно, другой медлителен, третий в ситуации цейтнота теряется, для четвертого язык тестирования — не родной, хотя все они знают предмет примерно одинаково. Так что считать тесты «панацеей» не приходится, и чего в них больше — плюсов или минусов, вопрос пока открытый.

> Задолго до введения ГИА и ЕГЭ тесты как форму проверки знаний очень смешно пародировал Андрей Кнышев.
>
> Укажите правильный вариант ответа:
>
> I. По литературе
> Поэму-роман «Мертвые души» написал:

а) Гоголь
б) Гегель
в) Цигель
г) Ай-лю-лю

Образ Базарова:
а) положительный
б) отрицательный
в) равен нулю
г) с усами

Закончите правильно следующие цитаты:
«Восстал он против мнений света один, как прежде, и — …»
а) убит
б) ранен
в) пропал без вести
г) умер своей смертью

«Редкая… долетит до середины Днепра!»:
а) сволочь
б) но меткая
в) старушка-процентщица
г) птица-тройка

«Глупый пингвин робко прячет… в утесах»:
а) тело жирное
б) заначку
в) акваланг, оружие и документы

III. По географии
На собаках к Северному полюсу сходил:
а) Нансен
б) Амундсен
в) Ким Ир Сен
г) Седуксен

IV. По истории
Восстание Спартака было:
а) в 73 г. до н. э.
б) в 73 г. нашей эры
в) в 1973 г.
г) пока еще не было

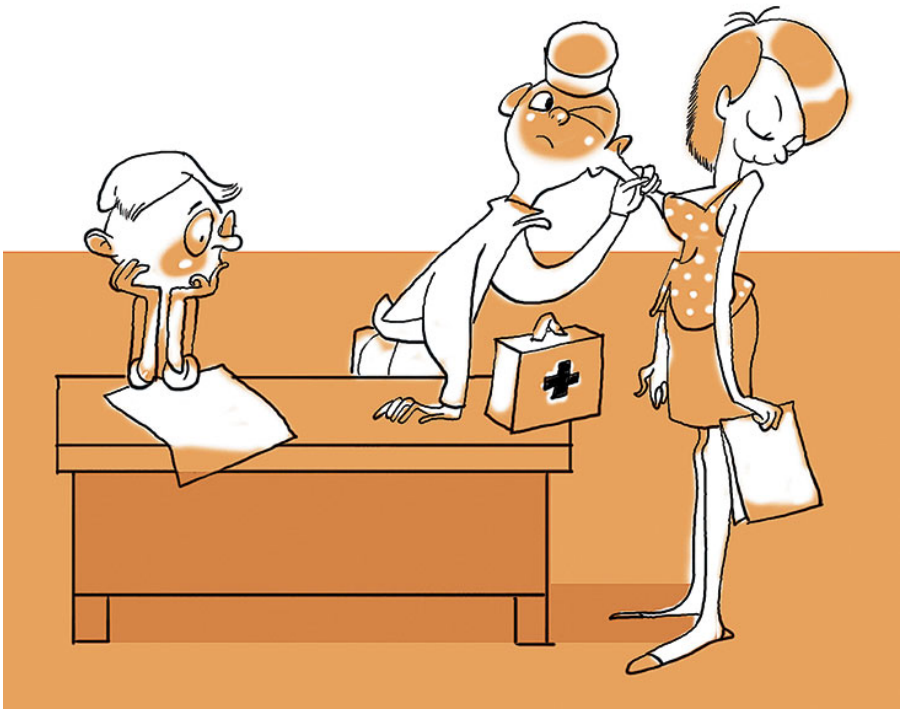
Лошадь Александра Македонского звали:
а) Буцефал
б) Децибел
в) Цеденбал
г) Задолбал

VII. По математике
Перед вами формула:
а) Ньютона-Лейбница
б) Исаева-Штирлица
в) какая вам разница

Еще один важный недостаток экзаменов — их «авральный» характер. Всем известно, что большая часть из выученного к часу «Х» материала уже через день после экзамена бесследно исчезает из памяти. Обычный студент или школьник за два-три дня подготовки усилием воли проглатывает огромный объем непереваренных и неусвоенных сведений, неудивительно, что потом его мозг сразу же и с удовольствием избавляется от балласта. Какой же толк от такого экзамена? Можно, конечно, обвинить во всем самого школьника: почему не готовился заранее? Но с другой стороны, если человеку никогда больше в жизни не понадобится знать устройство скелета лягушки или помнить, какие бывают виды бессоюзных предложений, есть ли способ заставить его готовиться долго и обстоятельно, кроме угрозы смертной казни? В такой ситуации стремление «сдать и отвязаться» вполне естественно.

Нельзя отмахнуться и от претензий, которые высказывают в адрес экзаменов врачи. Сильный стресс вреден, особенно детям, неуверенным в себе, с повышенной тревожностью, тем более маленьким. А ведь сегодня «экзамены» приходится сдавать даже для поступления в первый класс! Неудивительно, что во время экзаменов в школе всегда присутствует врач: тут и обмороки, и боль в животе, и повышение температуры… В случае, когда кажется, что от результатов экзаменов зависит очень много, чуть ли не вся жизнь, дело может кончиться даже трагически: бывает, и под машину человек попадает, поскольку не соображает ничего от волнения, или выпьет слишком много успокоительного и отравится, или получит инфаркт — да, во время экзаменационных сессий случаются инфаркты и у 17-летних, или покончит с собой, не в силах пережить провал. Это, конечно, редкость, но такие случаи есть, особенно на вступительных экзаменах в вуз. По оценкам врачей, более половины первокурсников, то есть ребят, недавно прошедших через эпопею

с ЕГЭ, имеют признаки нервного истощения. А это значит, что ближайшие полгода они будут хуже учиться, быстро уставать, легко подхватывать инфекционные заболевания. Вот такую цену приходится платить за экзамены.



Так, может, ну их? Взять и отменить? Наверное, какие-то стоило бы, по крайней мере без школьных экзаменов во многих странах прекрасно обходятся, откладывая первые серьезные испытания уже на студенческий возраст. Но вовсе без экзаменов вряд ли получится. Как тогда научиться справляться с теми задачами, которые и моделируют экзамены? Жизнь так устроена, что в ней приходится иногда показывать, на что способен в ситуации отнюдь не щадящей, случается и необходимость в короткий срок переваривать массу информации, и необъективность оценки, и жесткая конкуренция, и стресс от ответственности за свои действия. Может быть, и правильно, что экзамены оценивают не только знания, но и готовность к превратностям жизни? И плохо было бы, если бы первый в своей жизни стресс такого рода человек испытывал не на школьном экзамене, а в ситуации, когда от него зависят, например, жизни

других людей?

Многим это покажется удивительным, но есть люди, которые… любят сдавать экзамены. Вот их высказывания: «Я люблю сам момент, когда сдаешь экзамен. Это чувство, когда весь собираешься, концентрируешься и можешь в такой момент гораздо больше, чем в обычном состоянии. Память становится цепкой, мысль ясной, говорить легко», «Экзамены — это хороший повод разобраться наконец в предмете, привести в порядок тот ворох знаний, который свален в голове. Пока читаешь, продумываешь ответы, готовишь шпаргалки, многое становится ясным, все как бы связывается между собой, и иногда просто поражаешься, как все интересно и осмысленно», «Для меня любой экзамен — это вызов, повод проверить свои возможности. Когда я снова убеждаюсь, что могу, когда надо организовать себя, хорошо подготовиться и здорово ответить, у меня повышается настроение, и я уверенно смотрю в будущее. Если я это смог, значит, смогу и все остальное, чего хочу в жизни. Все зависит от меня». Каждый из авторов этих высказываний любит в экзаменах что-то свое, но именно это превращает для них каторгу в увлекательное приключение. Во время приключений тоже порой приходится тяжело работать и терпеть лишения не в меньшей степени, чем на каторге. Но никто не скажет, что это одно и то же!

Итак, поскольку от экзаменов нам никуда не деться, самое разумное — научиться сдавать их так, чтобы иметь хороший результат, свести к минимуму вредные последствия и, может быть, даже получить удовольствие. Это и есть наша задача: найти свой способ сдавать экзамены без лишних мучений, опираясь на знания психологии.

Попробуем?

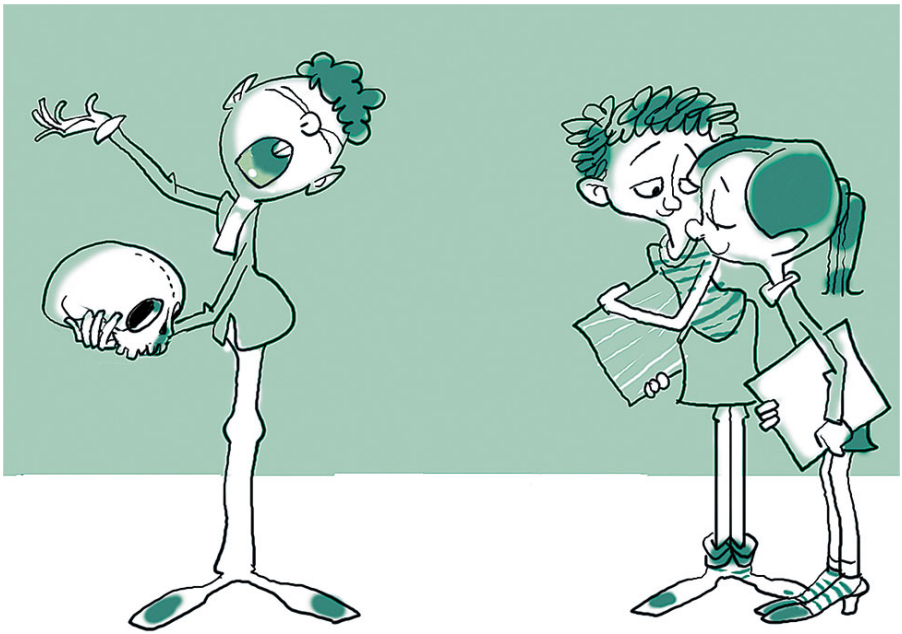
Оценить масштаб задачи

Преподаватель: Кто первым выйдет отвечать, тому оценку на балл выше.

Студент (вставая): Ладно, ставьте мне тройку, я ухожу…

Подготовка к любому экзамену должна начаться с вопросов к самому себе. От ответов на них зависит стратегия ваших действий.

Вопрос первый: что мне нужно от этого экзамена: только сдать и получить оценку, а потом все можно забыть, или этот материал мне хотелось бы усвоить прочно, надолго? Если вы сдаете как обязательный ЕГЭ глубоко нелюбимую вами химию, а поступать собираетесь в музыкальное училище, это одна ситуация и одна стратегия. Если вы сдаете физику, которую собираетесь изучать в университете, — это другая. Скорее всего на этот вопрос и так каждый сам себе отвечает — неосознанно. Но лучше все же этот выбор обдумать и объяснить, например, родителям. Все знать в равной степени невозможно, и не стоит себя за это винить и доводить до изнеможения зубрежкой неинтересного и малопонятного. С другой стороны, не спешите объявить какой-то предмет совершенно ненужным: в любом есть некая центральная, самая важная часть, которую стоит знать и понимать любому культурному человеку. Например, можно не уметь решать задачи на превращения веществ, но не знать, как устроена таблица Менделеева и в чем смысл его открытия — неприлично, даже если вы скрипач. Отделите значимые вещи от «проходных», дальше мы поговорим о том, как обращаться с теми и другими.



Вопрос второй: какой результат для меня желателен, и какой приемлем? Очень часто неразличение этих уровней приводит к ненужному стрессу, особенно это свойственно хорошим, добросовестным ученикам (а еще больше — родителям). Понятно, что хорошо бы всегда получать только пятерки. Но в одном случае это не только желательный, но и единственно приемлемый результат — скажем, если поступить в какой-то вуз возможно только с высшими баллами по этому предмету, а в другом приемлемый результат может быть гораздо ниже — например, тройка на обязательном ЕГЭ по математике для будущего скрипача. Это не значит, что нужно стремиться сдать экзамен на тройку. Это просто значит, что если единственный способ получить более высокую оценку — довести себя до нервного истощения и забросить подготовку к вступительному экзамену по скрипке, лучше пусть будет тройка. И это решение (еще раз уточню: не решение получить тройку, а решение не считать тройку концом света) лучше принять заранее. А в расслабленном состоянии, глядишь, и химию найдешь не такой уж неприятной наукой, и сдашь неплохо. Или, например, вы знаете, что с трудом пишете тексты, вас пугает эссе как часть экзамена. Стоит ли ставить перед собой задачу «научиться хорошо и легко писать за оставшиеся до ЕГЭ полгода», если вы не научились за все предшествующие 10 лет в школе? Вряд ли вы с такой нелюбовью к сочинительству нацелились на журфак, правда? Значит, не пытайтесь научиться «хорошо писать» вообще, нужно научиться

просто сносно писать эссе, используя домашние заготовки. Шедевр вы не напишете, но приличный балл получить вполне возможно.

Со вторым вопросом непосредственно связан третий: как соотносятся приемлемый результат и нынешнее состояние знаний по предмету. От этого зависит объем предстоящей работы, а значит, планирование времени. Вовсе не обязательно времени нужно тем больше, чем важнее для вас экзамен. Даже наоборот: человек, который любит и знает литературу, хорошо пишет, грамотен, скорее всего вообще не будет как-то особо готовиться к экзаменационному эссе, даже если результат очень важен. И правильно сделает, для него лучшая подготовка — это отдых. А вот если у кого-то серьезные проблемы с грамотностью, что-то предпринимать нужно заранее, хотя бы за год до экзамена: начать заниматься дополнительно, пойти на курсы, найти репетитора. Или, например, решение задачи по физике, химии, математике нужно начинать задолго до экзамена, это требует времени, «наскоком» тут ничего не сделаешь. Что понадобится: время, учебники, деньги, информация? Важно сориентироваться заранее — тем раньше, чем важнее результат экзамена и чем объемнее материал.

Самое время подумать обо всем об этом — лето перед выпускным классом, в крайнем случае — его первая четверть, если речь идет об ЕГЭ, и первая треть семестра, если речь идет о студенческой сессии. Но даже если вы не сделали это вовремя, все равно начинайте думать об экзаменах именно с этого. Просто думайте и решайте быстрее.

«Бульон» — «погружение» — «штурм»

— Как продвигается подготовка к экзамену?

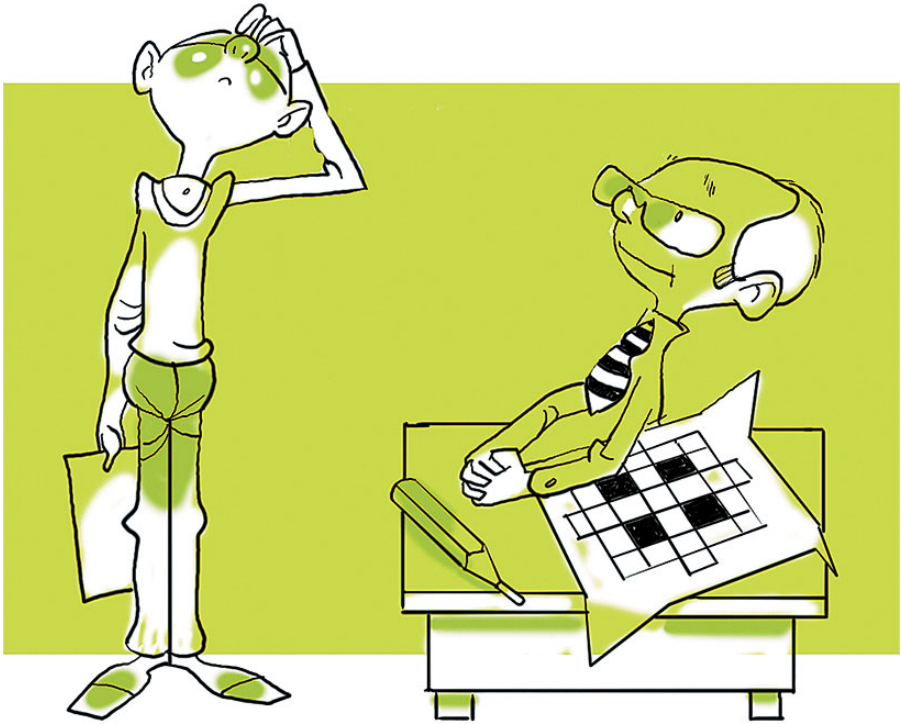
— Ну, я уже выбрала туфли, в которых на него пойду.

Первое важное дело вы сделали: сформулировали себе задачу, задали критерии успеха, распланировали время. Теперь можно переходить к собственно подготовке.

Психологически стартом собственно подготовки обычно становится чтение списка экзаменационных тем. В этот момент аморфное поле «предмета вообще» заменяется конкретным набором тем, о каждой из которых можно сказать: это знаю, это нет. Вот с этого и нужно начинать подготовку к любому экзамену: внимательно прочитать перечень тем и оценить по каждому состояние своих знаний. Вы увидите, что на какой-то вопрос могли бы ответить хоть сейчас, а другую тему проболели и весьма смутно представляете себе, о чем вообще речь. Нет нужды объяснять, что выяснить это обстоятельство за месяц до экзамена, а не за день очень важно.

Любого человека в преддверии экзаменационной горячки посещают благие порывы: не буду все откладывать на последний день, начну готовиться заранее, за месяц, вот ближайшее воскресенье у меня свободно, выучу-ка я первые пять тем… Сама по себе идея готовиться заранее хороша, а вот мысль учить за месяц пять первых тем из списка — неудачная. Чтобы понять почему, нужно знать особенности человеческой памяти.

Допустим, мы прочли некий текст, содержащий определенное количество сведений: фактов, чисел, имен и т. д. Когда мы его только что не спеша внимательно прочитали, нам кажется, что мы помним почти все. На самом деле человек с нормальной памятью будет помнить в этом случае около 70 % информации. Уже через несколько часов ее останется менее 50 %, через сутки — менее 20 %, и этот остаток уже почти не будет уменьшаться со временем.



Коварство в том, что забывание не будет осознаваться, пока вы не попробуете пересказать текст или ответить на вопросы по нему. Но что же это за остаток, который никуда не девается? Это как раз суть, та информация из текста, которую вы не просто запомнили, а поняли, то есть сделали своей. В каком-то смысле ради нее текст и писался. Кроме самого главного, в памяти могут остаться яркие, эмоционально значимые моменты, то, что поразило воображение. То есть, прочитав один раз параграф из учебника истории, вы будете на следующие сутки — в лучшем случае, если у вас хорошая память, вы были внимательны и сам текст хорошо написан — помнить, кто с кем воевал, из-за чего, когда примерно это было и кто победил. Плюс пару ярких эпизодов, если они были описаны. Как Роланд затрубил в рог или как защищали дом лейтенанта Павлова. То есть все, что останется, можно будет уместить в пару-тройку абзацев текста. Как раз 20 % от исходного. Проверьте и убедитесь сами.

Собственно говоря, эта особенность памяти и есть главное, что нужно учитывать при подготовке к экзаменам. Заранее нужно заниматься главным, тем, что нужно понять. Все, что вы действительно поняли, останется с вами надолго. Все, что нужно просто запомнить, откладываем как можно ближе к самому

экзамену, если нужно просто зазубрить (а потом можно забыть) — откладываем на последние дни.

Итак, можно выделить три основные стадии подготовки к экзамену.

Первая — стадия «первичного бульона» — начинается задолго до экзамена. Это постепенное накопление сведений по предмету, причем не только на уроках. Вы читаете художественную и научно-популярную литературу, смотрите телевизор, лазите по Интернету, общаетесь с друзьями, посещаете кружки — и потом с удивлением обнаруживаете, что знаете то, чего никогда не учили. Чем богаче и разнообразней ваша жизнь, чем больше вы интересуетесь предметом, тем насыщеннее ваш «первичный бульон». В крайнем случае это может сделать специальную подготовку к экзамену вообще не нужной. И наоборот, человек с узким кругозором, который делает уроки «от сих до сих» и никогда ничего сверх необходимого не читает, обычно сдает экзамены с большими мучениями.

Поэтому если хотите начать готовиться заранее — читайте не учебник, а все то интересное, что сможете найти по предмету: статьи в журналах, энциклопедии, тематические форумы. Пусть «бульон» варится. Когда вы ориентируетесь в теме в целом, знаете основные понятия, события, факты, открытия, и тексты учебника будут запоминаться лучше, потому что многие факты для вас «оживут» — станет понятен их смысл и роль, видны связи между событиями или понятиями.

Конечно, заранее нужно решать задачи, если речь идет о физике, математике, химии, и заниматься иностранным языком, это те знания, которые никаким погружением за несколько дней в голову не впихнешь.

Если объем большой, или предмет сильно запущен, или просто не очень легко дается, на этой стадии имеет смысл искать помощи — обратиться к репетитору, пойти на курсы. Это позволит лучше разобраться в самых сложных моментах и не впасть в отчаяние перед необозримым морем учебного материала.

Вторая стадия — стадия «погружения» — самая ответственная, это собственно целенаправленная подготовка к экзамену, те несколько дней, которые отведены на нее в расписании. От того, сумеете ли вы правильно распределить нагрузку в эти три-четыре дня, и зависит ваш успех. Именно в это время вы систематизируете свои знания по предмету, ликвидируете пробелы, обретаете уверенность. Обычно именно на эти дни приходится и консультация с преподавателем. Об этой стадии мы поговорим отдельно и подробно.

Наконец третья стадия — стадия «штурма», или «взятия на

абордаж» — сводится к запоминанию того, что нужно запомнить, и латанию последних «дыр» в ваших знаниях. Эта работа приходится на последний день перед экзаменом, что позволяет свести забывание к минимуму. Понятно, что третья стадия имеет смысл, только если раньше уже создан прочный фундамент и в предмете вы хорошо или хотя бы сносно ориентируетесь. Запоминать глаголы-исключения на «ить», не представляя, что такое спряжение, было бы в высшей степени странно (хотя многие так и поступают). На этой стадии могут очень пригодиться мнемонические техники (приемы запоминания), о которых мы тоже поговорим.

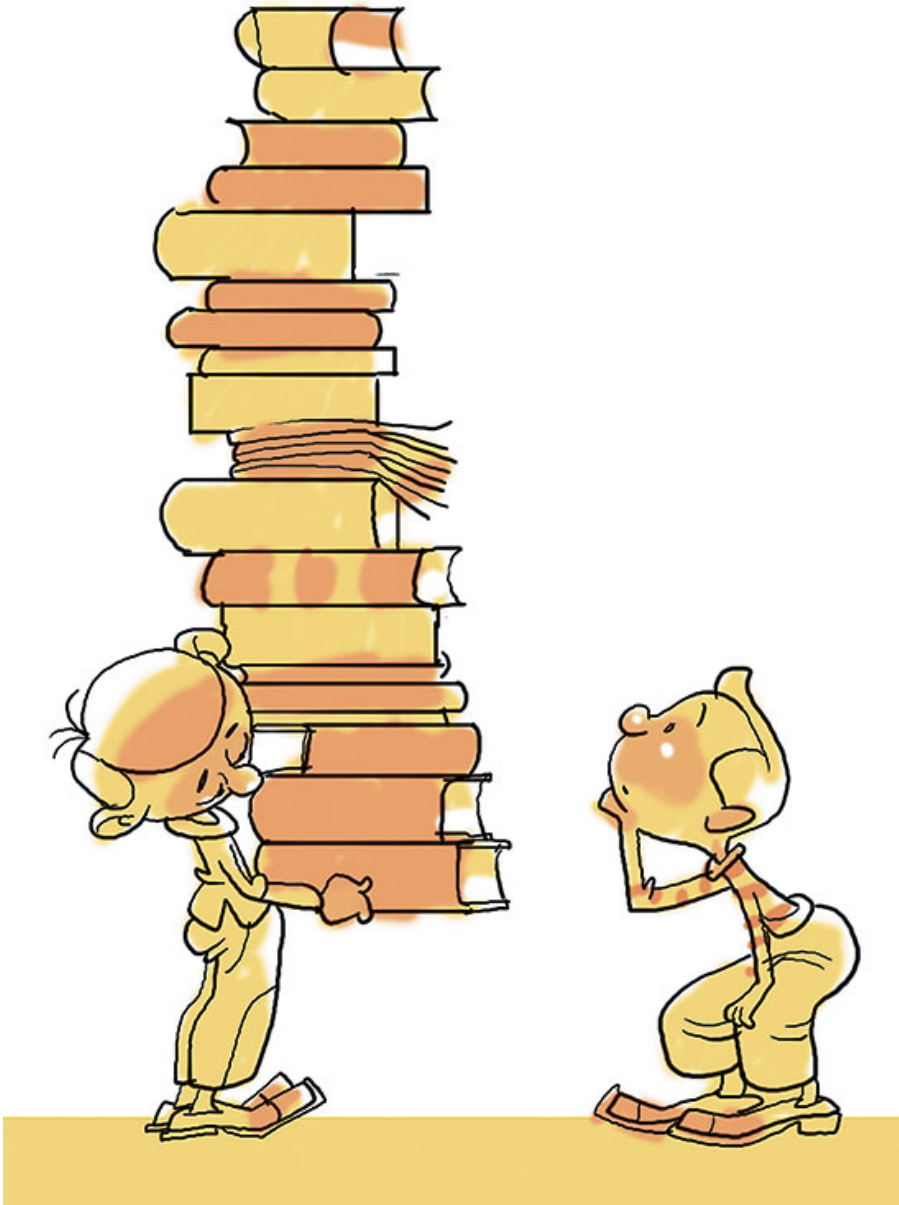
Понятно, что распределение времени между стадиями может меняться в зависимости от специфики предмета и от выбранной вами стратегии. Если предмет любимый, то первая стадия может быть неразрывно связана со второй, а третья может быть очень маленькой. Если нет ни возможности, ни желания хорошо освоить предмет, особая нагрузка ложится на вторую и третью стадии. С другой стороны, понятно, что для физики погружение гораздо важнее, чем «абордаж», запоминать там особо нечего, нужно понимать, а вот для истории, даже если это самый любимый предмет, повторение имен и дат перед самым экзаменом обязательно, и одного вечера может не хватить. Поэтому еще раз подчеркну, что важно все это обдумать заранее и хорошо распланировать время.

Стадия «погружения»

Студент выучил все билеты по философии, но не пошел на экзамен, потому что все суета сует, жизнь не имеет смысла и люди — лишь пылинки в бескрайней Вселенной.

До экзамена осталось три-четыре дня. Это время, которое свободно от всех прочих дел и должно полностью уйти на подготовку к часу «Х». Как использовать эти дни максимально эффективно?

Во-первых, важно избежать самой распространенной ошибки. Очень многие поступают так: есть четыре дня и сорок вопросов (тем), значит, учим по десять вопросов в день. Учитывая сведения о забывании информации, можно предсказать, чем все кончится. Ко дню самого экзамена материал первых двадцати вопросов будет почти полностью забыт. А поскольку в жизни действует не «хоккейное», чистое, время, которое мы невольно подразумеваем, деля сорок на четыре, а «футбольное», то из-за разных происшествий (затянулась консультация, долго просидел над сложным вопросом, заболела голова, пришли гости и т. п.) график может быть нарушен. Тогда на четвертый день придется объем работы, который в принципе невозможно осилить, и последние несколько вопросов останутся абсолютно нетронутыми. Кроме того, вечером четвертого дня может выясниться, что, например, вопрос номер тридцать два вам учить просто не по чему: нет в вашем учебнике, пропущен в конспекте, требуется знать первоисточник. И вы начнете обзванивать приятелей с просьбой найти и скинуть вам нужное, опять теряя время, которого уже совсем мало.



Всех вышеперечисленных неприятностей можно избежать. Для этого, напоминаю, нужно заранее выявить те вопросы, по которым вы совсем ничего не знаете, и сразу же хотя бы в общих чертах ликвидировать пробел. Перед началом стадии «погружения» еще раз просмотрите все вопросы параллельно с той литературой, которой собираетесь пользоваться. Если чего-то не хватает, раздобудьте это или законспектируйте (а не учите!) в

первый же день.

Далее из списка вопросов надо выделить самые общие и фундаментальные. (Понятно, что вопросы «Существительное, его морфологические и синтаксические особенности» или «Причины и следствия Первой мировой войны» — это более общие вопросы, чем, например, «Правописание падежных окончаний существительных» или «Битва под Верденом, ее ход и значение».) Вот с них и нужно начинать подготовку к экзамену.

Во-первых, в таких общих темах нужно не столько запоминать, сколько понять суть, как следует разобраться, а в первый день у вас еще нет усталости от предмета, голова ясная. Во-вторых, то, что вы поймете, будет многократно использовано при изучении более частных вопросов данной темы и хорошо усвоится. И наоборот, общие темы создают как бы сетку, основу, на которую гораздо легче и прочнее улягутся все остальные сведения. Немаловажно и выявить скрытые проблемы в понимании: ведь впереди консультация, и еще есть возможность получить помощь. Ну а кроме того, если даже в силу каких-то неприятностей вся ваша подготовка к экзамену только этими вопросами и ограничится, на тройку благодаря общей ориентации в предмете вы вполне можете рассчитывать.

Итак, вот правильное распределение времени: первый-второй день — общие вопросы, решение задач, использование консультации. Потом еще два дня — частные вопросы. Вечер последнего дня (от часа до нескольких часов, в зависимости от предмета) — заучивание.

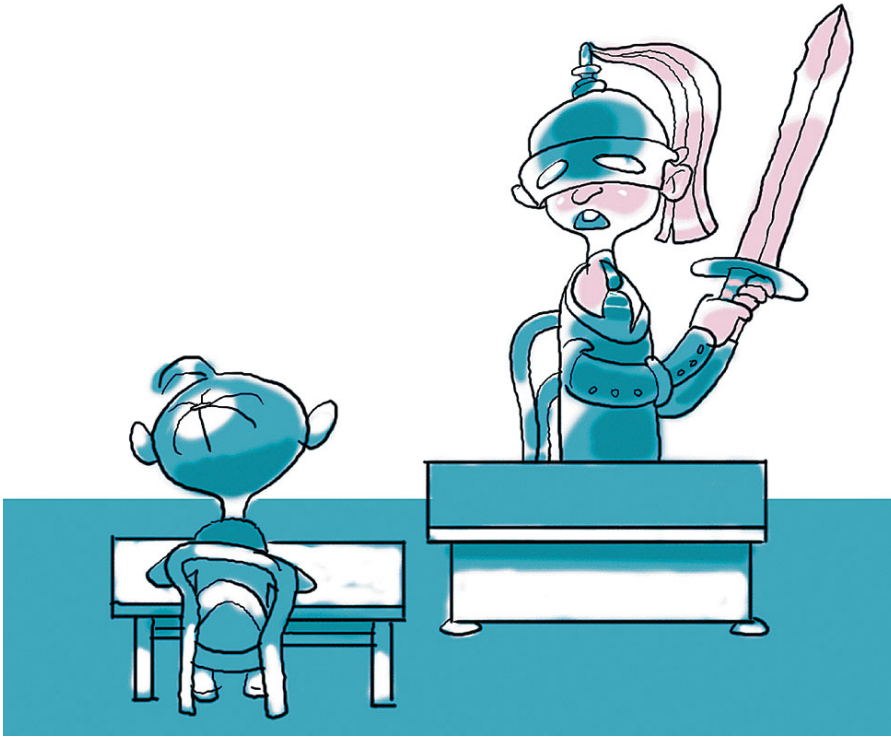
Особо стоит сказать о консультации. Вы получите от нее тем больше пользы, чем больше вопросов «на понимание» успеете разобрать или хотя бы просмотреть до ее начала. Глупо спрашивать у преподавателя о том, что можно просто посмотреть в книге. А вот обо всем, что трудно понять, спросить нужно обязательно. Приходить на консультацию нужно с заранее подготовленным списком вопросом, чтобы потом не расстраиваться, что забыли о чем-то спросить. И внимательно слушайте ответы не только на свой вопрос, но и на другие, даже если они кажутся вам легкими. Вы можете обнаружить, что сильно переоценивали свою осведомленность.

Как запоминать

Отличительная особенность памяти у студента: не знал, но вспомнил.

Мы говорили о том, как организовать работу с учетом особенностей нашей памяти. Но само по себе это скорее избавляет от ошибок, чем гарантирует успех. Если память у вас прекрасная — больше ничего и не нужно. А если оставляет желать лучшего? Обсудим, как можно сделать запоминание более эффективным.

Общий принцип здесь такой: лучший способ запомнить — понять и прочувствовать. Представьте себе такой эксперимент (а в свободное время попробуйте его провести). Сначала человеку читают список из 100 случайных слов и через некоторое время просят повторить его. Потом предлагают связный текст из такого же количества слов. Потом тоже текст, но стихотворный или содержащий яркие образы, игру слов. В каком случае воспроизведение будет более полным — нетрудно догадаться. Поэтому нужно использовать все возможности, чтобы изучаемый материал воспринимался осмысленно и вызывал у вас интерес. Вам будет трудно выучить историю сражения, если вы не представите себе того кипения страстей, которое было с ним связано, всего, что было поставлено на карту для противоборствующих сторон. Любая тема, будь то физика, литература или биология, сведется для вас к набору скучных определений, если вы не знаете о разных точках зрения на этот вопрос и не имеете своего мнения. История любой науки — это история борьбы идей, история находок и разочарований, кажущихся успехов и подлинных прорывов к истине. Тема «Инерция» может показаться скучной, пока вы не узнаете, как важна была эта идея Галилея для того, чтобы спасти революционную картину мира, предложенную Коперником, и объяснить, как это возможно, что Земля движется, а мы этого не замечаем. Сможете выйти на этот пласт, ощутить научную интригу — учить вообще ничего не придется, вы будете способны сдать экзамен, даже если вас разбудят посреди ночи.



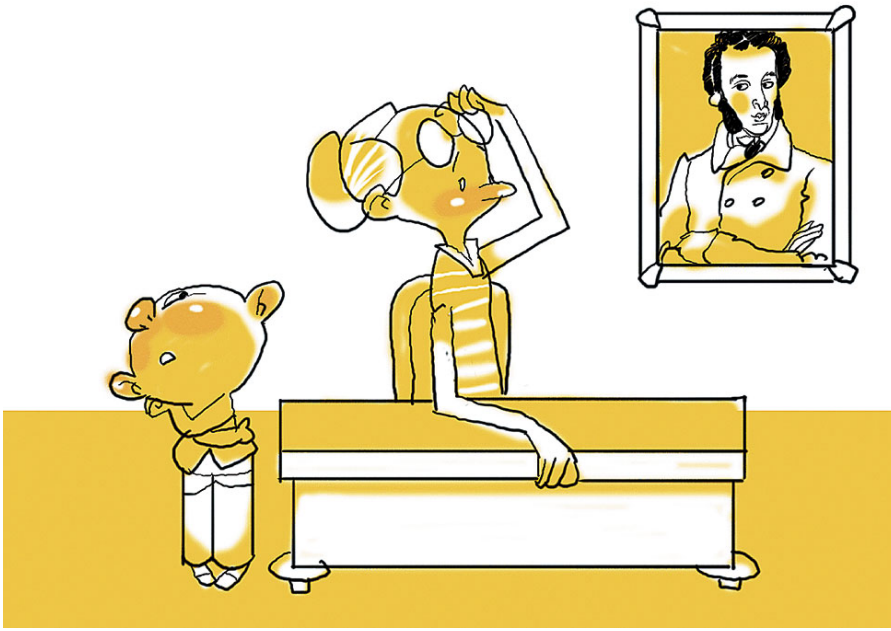
Возможно, в вашем учебнике или в том, что говорил на уроке учитель, недостаточно материала для размышления, все дается догматично, как единственно верная точка зрения. В этом случае нужно обратиться к дополнительной литературе, например, к сериям «Энциклопедический словарь юного…», «Энциклопедия для детей», «Занимательная…», «Книга для внеклассного чтения по…» — такой литературы сейчас много.

Очень эффективен любимый студентами «метод двух учебников». Берутся два учебника разных авторов по одной и той же теме и просто читаются один за другим. Вы обязательно будете обращать внимание на разницу в изложении: чему больше уделено места, как оценивается тот или иной факт, в какой последовательности изложена тема. В процессе такого сравнения материал запоминается сам собой.

В конце концов, полезно просто поговорить с человеком, увлеченным предметом, это может быть ваш одноклассник, дедушка, просто знакомый. Пусть он объяснит вам, что же такого особенного в законах Ньютона, что это считается поворотным моментом в развитии науки. Или почему из всей русской литературы в мире наиболее известны Достоевский, Толстой и Чехов.

Очень важно в процессе работы активизировать свою память, напрягать ее, держать в состоянии «боевой готовности». Допустим, вы приступаете к очередному вопросу, уровень знаний по нему — средний. Не начинайте сразу читать учебник. Напрягитесь, вспомните все, что вы уже знаете, пусть с ошибками и пропусками, и только после этого читайте. Материал усвоится гораздо легче: во-первых, вы «взбодрили» свою память, во-вторых, всегда интересно выяснить, что напутал и что пропустил — появляется желанная интрига. Возьмите это себе за правило: прежде чем просто получить информацию — попробовать извлечь ее из своей памяти.

Помните, мы говорили о коварстве забывания: оно не осознается, пока не попробуешь информацию воспроизвести. Иногда бывает: малознакомого человека узнаешь на улице, но если попросят описать его внешность, задумаешься. Можно ли в этом случае сказать, что знаешь, как он выглядит? Кажется, что да, а на самом деле — нет. Это две разные памяти: память опознавания и память воспроизведения. Здесь и таится ловушка. Вы когда-то неплохо выучили тему. Теперь вы просматриваете текст учебника или конспект, и он кажется знакомым, ничего нового, вроде все знаете. На экзамене вы будете неприятно удивлены, когда не сможете ничего толком вспомнить, кроме «я про это что-то читал». Если бы вы, прежде чем просматривать учебник, попытались вспомнить тему, избежали бы этого «сюрприза».



Следование принципу «сначала вспомни сам» и саму память улучшает, ведь наш мозг — послушный слуга, если хозяин постоянно дает понять, что запасы памяти ему нужны и полезны, все будет храниться в лучшем порядке и легче извлекаться на поверхность.

Образ мозга-слуги помогает понять и значение психологической установки, с которой вы подходите к материалу. Можно многократно читать текст, не будучи сосредоточенным и нацеленным, и почти совсем его не усвоить. Можно прочесть один раз с твердым намерением запомнить, с установкой на сохранение информации, и приобрести гораздо больше.

Каков, например, оптимальный способ учить стихи? Нет смысла читать их десяток раз, а потом ругать себя за плохую память. Прочтите один раз, чтобы ознакомиться. Потом второй, стараясь ярко представить себе, прочувствовать все, о чем говорится, отметьте особо выразительные строки. А теперь закройте книгу и рассказывайте, как сможете, не смущаясь запинками и пропусками. Снова прочтите, обращая внимание на то, что не смогли вспомнить в первый раз, и еще раз расскажите. При необходимости повторите. Этим способом человек с обычной памятью может выучить средней длины стихотворение за десять минут. А если он еще по разу повторит его (расскажет сам, а не прочитает) спустя несколько часов и на следующий день, то может помнить всю жизнь.

Вот и следующий важный принцип — необходимость повторения. О том, как легко и быстро мы забываем, речь уже шла. Ну а как же с забыванием бороться? Это давно известно: повторенье — мать ученья. Психологи хорошо изучили проблему забывания и выяснили, что есть «критические моменты», после которых процент оставшейся в голове информации резко падает. Мы о них уже говорили: через несколько минут забывается примерно четверть, через несколько часов — половина, через сутки — три четверти информации. Так вот, если именно в эти ответственные моменты информацию повторить, она забывается гораздо меньше.

Поэтому действуем так: прочитали главу учебника — повторите основные и трудные для запоминания моменты. Вот вы и обезвредили первый «критический момент». Закончили блок из нескольких вопросов или просто пора идти обедать — повторите самое важное из того, чем занимались последние полдня. Второй момент благополучно пройден. Наконец, на следующий день начните занятия с того, что вспомните материал дня предшествующего — и все вами запомненное останется при вас надолго. Это только на первый взгляд кажется очень сложным и требующим много времени. Не нужно проговаривать все прочитанное словами — просто убедитесь, что вы помните, можно загибать пальцы или набрасывать план ответа. Если во время повторения обнаружились «дырки» — немедленно обратитесь к учебнику и их заполните и не забудьте повторить этот момент еще и в следующий раз. Последнее повторение хорошо провести утром по дороге на экзамен.

Повторим еще раз принципы, которые помогают по-настоящему усвоить информацию:

1) интерес, выделение научной или исторической интриги,

2) эмоциональное восприятие, попытка «прожить» проблему,

3) критическое отношение, стремление ничего не принимать просто на веру, выработка собственного мнения по каждому вопросу,

4) активное состояние памяти, сначала попробуй вспомнить сам, потом читай,

5) установка, настрой на запоминание,

6) повторение прочитанного в «критические» моменты.

Шпаргалка — полезная и вредная

Первый курс сдает экзамены. Все усиленно списывают, профессор читает газету, но стоит ему только опустить газету, все сразу прячут шпоры.

Второй курс списывает с учебников, но все еще внимательно следя за профессором.

Третий курс спокойно списывает, не обращая на профессора внимания, профессор опускает газету и слегка покашливает — все нехотя закрывают учебники.

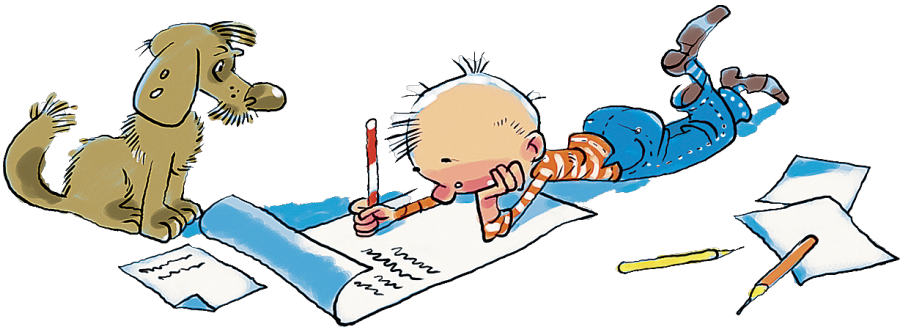
На четвертом курсе профессор опускает газету, слышится покашливание с задних рядов, и профессор снова поднимает газету.

Поговорим теперь о непременной участнице экзаменационной эпопеи — шпаргалке. Как выглядит неправильная шпаргалка? Это крошечный кусок бумаги или сложенная гармошкой полоска, на которой меленькими буковками написаны ответы на все экзаменационные вопросы. Подумайте сами: это произведение каллиграфического искусства нужно незаметно извлечь, ухитриться, поглядывая в него украдкой, прочитать текст и переписать его на свой листок для подготовки к ответу. Даже если вас не поймают, ответ будет звучать жалко, ведь и дома вы потратили время не на понимание, а на переписывание, и на экзамене не имели возможности даже обдумать свой ответ, только строчили, обмирая от страха. А если в стрессовых условиях вы прочтете шпаргалку неправильно или вообще не сможете ею воспользоваться? При тестовой же форме экзамена шпаргалка вообще малополезна, а уж если с ней поймают на ЕГЭ, неприятностей не оберешься.

Правильная шпаргалка совсем другая. Она строится по принципу опорного конспекта или в виде тезисного плана, как кому удобнее. В нее выносятся, во-первых, основные мысли планируемого ответа, во-вторых, примеры, в-третьих, то, что легко забыть, например, даты или исключения. Составляется шпаргалка в два этапа, особенно хорошо это получается на компьютере. Сначала просто набросайте все, что считаете нужным в нее включить. Потом расположите материал на листе самым правильным по сути и самым экономным образом, используя сокращения, кванторы (условные знаки), стрелки и т. п. Иные шпаргалки получаются просто великолепными, сразу видно, что человек, ее составивший, тему знает, даже спрашивать не обязательно.

А теперь открою секрет правильного использования правильных шпаргалок. Утром перед экзаменом просматриваете

их, для успокоения нервов захватываете с собой, а потом… оставляете за дверью аудитории. Если вы хорошо составили шпаргалку, сама она вам уже не нужна — вы и так прекрасно ответите.



Мнемозина — богиня экзаменов

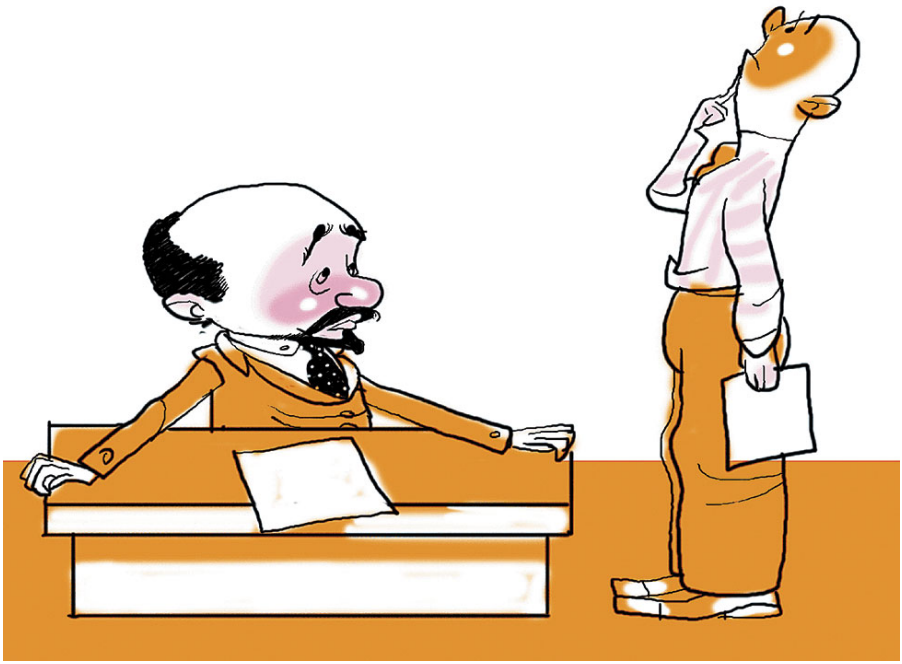
Ну и напоследок о том, что все-таки придется зазубрить. Все, что можно было не заучивать, мы уже усвоили другими способами. Остались даты, имена, цифры, слова-исключения. Конечно, было бы правильно, чтобы зубрежка вообще не требовалась. То, что не запоминается естественным образом, и не нужно помнить, на то есть справочники, словари и поисковики в Интернете. Кстати, все чаще на экзаменах разрешается всем этим пользоваться, хотя прогресс здесь идет медленнее, чем надо бы. Но иногда ничего не поделаешь — зубрить приходится: не будешь же смотреть в словаре каждое слово-исключение или каждую физическую постоянную. Для облегчения этой не очень приятной работы издавна существуют особые приемы, их называют мнемоническими. Суть их в том, что механическое запоминание с помощью какой-то уловки превращается в осмысленное. Некоторые такие «запоминалки» всем известны: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» или «Что я знаю о кругах».

Рассмотрим основные мнемонические приемы.

Очень распространенный способ — привязать последовательность чисел или слов, которую нужно запомнить, к какому-то известному ряду и вспоминать каждый элемент опосредованно. Именно этот способ используется во фразах про охотника (первая буква каждого слова совпадает с первой буквой следующего цвета спектра) и про круги (число букв в каждом слове соответствует очередной цифре в числовом выражении числа p). Привязка к ряду особенно удобна, когда нужно запомнить что-то именно в определенной последовательности. За основу такого ряда могут быть взяты не только слова, но и цифры, например, от одного до десяти, или хорошо известный порядок расположения предметов, например, мебель в вашей комнате или дома по дороге в школу.

Опосредованное запоминание особенно удобно, когда речь идет об исторических датах. Можно выучить несколько опорных самых важных дат, а все остальные отсчитывать от них: через год после, за пять лет до. Это не только легче запоминается, но и помогает представить себе целостную картину событий. Хорошо использовать сопоставление дат: например, год начала войны совпадает с годом рождения известного поэта или в то десятилетие, когда в одной стране бесчинствовал тиран, в другой был расцвет наук и искусства. Для поиска сопоставлений можно обратиться к книгам, таким как «Хроника человечества», а можно составить таблицу сопоставления дат самому, это еще

интереснее.



В стихотворных «запоминалках» используется свойство нашей памяти лучше хранить более структурированный текст. Сами ритм и рифма «подсказывают» нужные слова. Например, запомнить последовательность цифр 9124820 легко, если представить ее в виде рифмовки: «Девятьсот двенадцать // сорок восемь двадцать». Удачные рифмовки вроде «Кое-либо-что-нибудь — черточку не забудь!» передаются из поколения в поколение школьников.

Хороший способ запомнить что-либо — привлечь воображение. Если вам никак не даются, например, разряды сочинительных союзов, представьте себе три дома: в одном жильцы-коллективисты все время ломают стены, чтобы соединиться, в другом индивидуалисты ставят перегородки, чтобы разделиться, а в третьем все просто вредные и постоянно замышляют что-то против соседей. Представьте себе ярко, как все это выглядит, какое выражение лиц у жильцов каждого дома, как происходит работа, — и вы уже не забудете, что союзы бывают соединительными, разделительными и противительными, уже никогда. Этот способ очень хорош для работы со словами-

исключениями: сочините с ними историю или представьте себе картину, в которой, например, ростовщик Ростислав из Ростова заботливо поливает росток. Если росток будет не простым, а зеленым от долларов, которые на нем распускаются вместо листьев, профессию Ростислава вы уже не забудете.

Использование зрительного образа вообще очень эффективно, ведь у большинства людей лучше всего развита зрительная память. Включите то, что нужно запомнить, в рисунок, или напишите яркими цветами, или составьте из цифр узор — если вы принадлежите к большинству, для воспроизводства информации вам нужно будет только взглянуть на «внутренний экран» своей зрительной памяти.

Лучше запоминаете со слуха? Тоже есть выход: попросите кого-то прочитать вам записи вслух, с выражением, или запишите свое чтение на диктофон и прослушивайте, например, в транспорте. По иностранным языкам и гуманитарным предметам сейчас есть множество прекрасных аудиокурсов, только важно учесть, что на прослушивание текста нужно в несколько раз больше времени, чем на его чтение глазами про себя, поэтому слушать аудиокурсы нужно начинать заблаговременно.

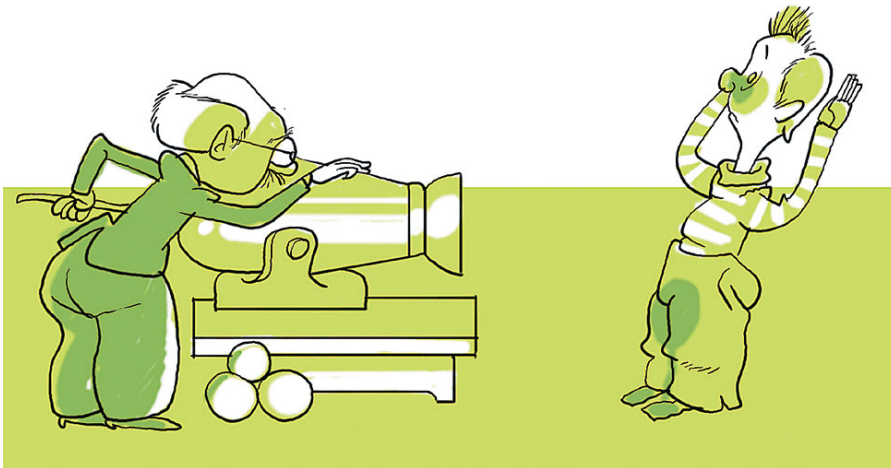
Пробил час…

Преподаватель:
— Ваша фамилия?
Студент:
— Иванов (улыбается).
— Чему вы улыбаетесь? — спрашивает профессор.
— Доволен, что хорошо ответил на первый вопрос.

Наконец наступает тот самый день, когда вам предстоит показать все, на что вы способны. Вы эффективно позанимались, справились с паникой, чувствуете только волнение и нетерпение — скорей бы! Это и есть самое правильное состояние духа в день экзамена, а если оно не вполне удается, попытайтесь представить себя туго закрученной пружиной или стрелой на до предела натянутой тетиве. Весь ваш труд, все ваши знания сейчас спрессованы внутри вас, остается только высвободить их в нужный момент.

Для каждого вида экзамена существует свой оптимальный психологический настрой, об этом мы сейчас и поговорим.

Сначала коснемся устного экзамена. Хоть он и становится все более редким явлением в школе, но в вузах это все еще обычная форма, да и других ситуаций, напоминающих устный экзамен, в жизни множество — взять хоть собеседование при приеме на работу. Поэтому сдавать устные экзамены обязательно надо уметь.



Как видится обычному ученику ситуация экзамена? Стол — это баррикада. По одну сторону от нее — могущественный, грозный экзаменатор, который оценивает меня. По другую — я сам, жалкий и слабый, моя цель — задобрить или обмануть противника. Этот образ написан у вас на лице, вы буквально внушаете его экзаменатору, и он, даже если сам по себе человек добрый, невольно включается в игру под названием «неравная битва». Начать нужно с замены этого образа другим. Вы пришли на экзамен по предмету, в котором много интересного. Ваш вопрос — это прежде всего интересная проблема. Перед вами человек, который посвятил свою жизнь этому предмету, и именно с ним лучше всего такие проблемы обсуждать. Вот и обсуждайте!

Перейдите от образа «экзаменатор со своим вопросом против меня» к образу «мы с экзаменатором вместе исследуем вопрос». Не думайте о своей оценке, думайте о теме разговора. Беседуйте как младший коллега со старшим, выскажите свое мнение, поделитесь впечатлением, улыбнитесь, можно даже задать вопрос самому экзаменатору, только, конечно, не о том, что входит в область обязательных знаний, а о чем-нибудь «этаком». Важно не изображать такую позицию, а искренне на нее встать. Попробуйте только раз — и вы убедитесь, как волшебно изменился экзамен. Во время ответа вы чувствовали не ужас, а вдохновение, экзаменатор не сидел с каменным лицом, а оживленно беседовал с вами, а когда он сказал: «Достаточно, очень хорошо», вы испытали даже сожаление, что все так быстро кончилось. Если предмет, который вы сдаете, — ваш любимый, то скорее всего вы именно так и будете себя вести на экзамене. А если нет —

полюбите его, хотя бы на эти сорок минут. Поверьте, в каждом предмете и в каждом вопросе есть чему удивиться и чем увлечься.

Подобный настрой поможет справиться и с вечным ужасом экзаменующихся — дополнительными вопросами. Если готового ответа у вас нет, сначала попытайтесь просто подумать. Помните: кто-то когда-то на этот вопрос уже ответил, значит, в принципе и вы можете. Думайте вслух, рассуждайте. Экзаменаторы любят, когда учащиеся думают (они этим не избалованы). Если в целом вы в предмете ориентируетесь, ваши размышления могут привести к верному ответу или хотя бы куда-то поблизости от него.

Совсем-совсем не знаете ответа? Спокойствие! Вспомните о своей психологической установке: вопрос интригует настолько, что истина для вас важнее оценки. Просто признайтесь в своем неведении не с виноватым и обреченным видом, а с искренним интересом: я не знаю, но ужасно хочу узнать, скажите, как же правильно? Даже если экзаменатор не будет в большом восторге от самого вашего ответа, он будет благодарен за то, что, общаясь с вами, чувствовал себя не чудовищем, избивающим младенцев, а интересным собеседником, а значит, и оценку вам будет ставить в хорошем настроении.

Еще несколько важных моментов, касающихся устного экзамена. Есть две наиболее частые ошибки во время подготовки к ответу. Одна из них — писать ответ полностью, дословно. Во-первых, вы просто не успеете, на это не предусмотрено времени, во-вторых, человек, читающий ответ по бумажке, всегда выглядит жалко и теряется при любом вопросе. Противоположная ошибка — записывать на листке только тезисы ответа, забывая про примеры, даты, формулы. Казалось бы, неужели не сможешь с ходу привести примеры глаголов разных спряжений? А во время ответа из-за волнения вдруг вылетают из головы все слова родного языка, и хоть плачь! Поэтому лучше всего во время подготовки к ответу как можно полнее воспроизвести собственную «правильную» шпаргалку, которую вы составляли дома: там и план ответа, и все важные факты.

Особая проблема — правильно выбрать степень подробности ответа. Если ограничиться непосредственным ответом на вопрос, может создаться впечатление куцего, бедного ответа. Поэтому желательно дать контекст проблемы, сказать о ее месте в соответствующей области знаний. Но не стоит, подобно Чебурашке, начинать очень издалека: экзаменатор просто решит, что самого вопроса вы не знаете и морочите ему голову. Пока готовитесь к ответу, постарайтесь определить «золотую середину», которая делает ответ подробным, но по существу.

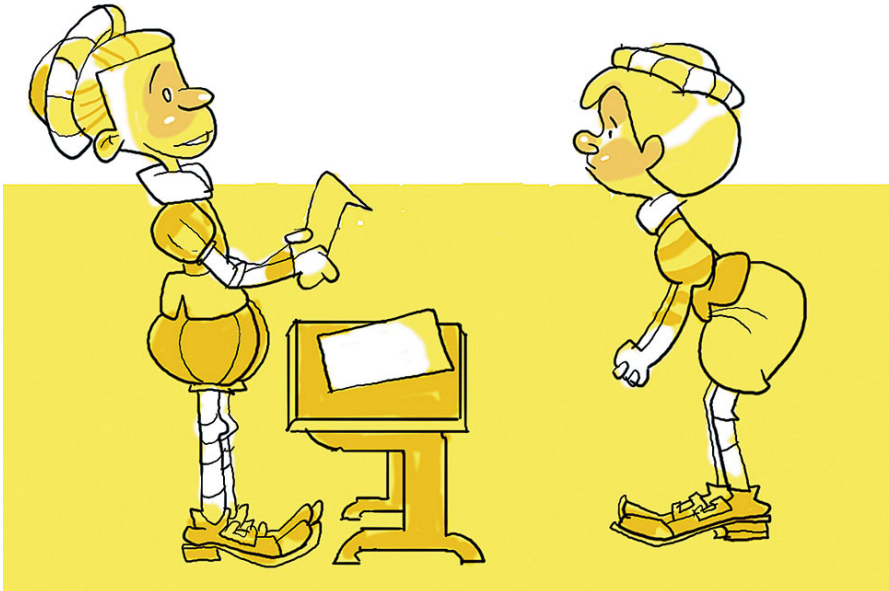
Вообще на устном экзамене важно не терять голову, быстро и гибко принимать решения. Знаете один вопрос хорошо, другой плохо? Начните с первого и постарайтесь блеснуть, возможно, второй ответ экзаменатор просто не дослушает. Попался абсолютно неведомый билет? Попросите разрешения взять другой, но потом уже не сидите в расстроенных чувствах, а сконцентрируйтесь и ответьте хорошо.

Тесты

На лице экзаменатора отчетливо читался немой вопрос, а также три варианта ответа.

Теперь поговорим о типе экзамена, который с каждым годом приобретает все большую популярность и который после введения ЕГЭ стало невозможно избежать — о тесте. Важно привести себя в хорошую форму: предельная собранность, ясная голова, все переживания побоку, никаких мыслей о результате — только о вопросах и ответах. Образы пружины или стрелы, о которых мы уже говорили, будут очень кстати.

Особенность любого теста — строго ограниченное время выполнения. У каждого человека свой темп работы: одному цейтнот только придает сил и азарта, другой теряется и плохо соображает. Но есть и общие для всех правила. Сначала нужно выполнить те задания, которые решаются «с ходу». Если задумались, заколебались — пропустите, идите дальше. Когда дошли до конца теста — возвращайтесь к нерешенным заданиям. Разделите оставшееся время на их число, у вас получится максимальное количество минут, которое вы можете себе позволить размышлять над каждым вопросом. Если ответа не появилось — оставьте его и двигайтесь дальше. Эта тактика позволит вам потерять очки только за то, чего вы действительно не знаете, а не за то, до чего просто не успели добраться.



Максимально используйте ответы, которые во многих тестах предлагаются на выбор. Часто можно просто догадаться, какой из них правильный. Не хватает времени тщательно просчитать, продумать? Прикиньте, исходя из общей логики, какой из ответов больше похож на правду. Кстати, умение прикидывать — очень полезное, оно дает свободу обращения с материалом, так что в нем стоит попрактиковаться заранее. Попробуйте во время стадии погружения выполнять тесты за время, которого заведомо недостаточно, так, чтобы можно было только примерно прикидывать и угадывать, отбрасывая явно неправдоподобные ответы. Если догадка есть, но вы не уверены — все равно отметьте этот вариант, это лучше, чем ничего.

Часто вопросы формулируют «от противного», то есть нужно найти тот ответ, который НЕ соответствует описанному условию, многие на этом ловятся от волнения. Не пытайтесь сэкономить время на чтении вопроса, убедитесь, что вы поняли его точно, и только потом отвечайте.

Ну и, конечно, хорошо уясните себе правила заполнения бланка, переспросите преподавателя, если не уверены. Обиднее всего не сдать тест из-за того, что не туда поставил крестик!

После экзамена, как устного, так и тестового, вы можете апеллировать к комиссии, в этом вам помогут родители или педагоги. Внимательно проанализируйте ошибки, за которые вам снизили оценку, и, если уверены, что правы, смело аргументируйте, ссылайтесь на литературу, справочники, мнения

специалистов. Уверенная аргументированная апелляция нередко бывает успешной.

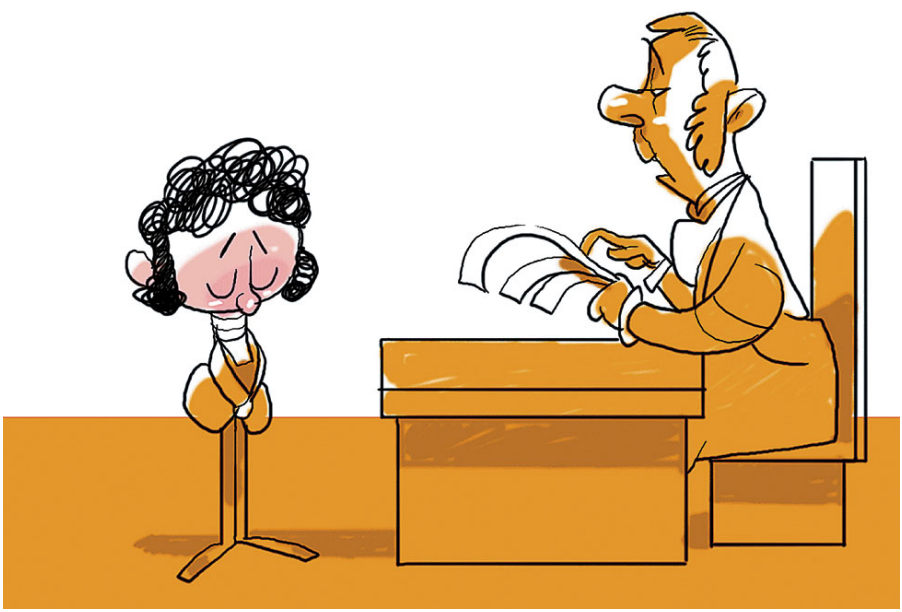
Сочинение на тему

Стихотворение написано в рифму, что нередко наблюдается у поэтов.

Из сочинения

Сочинение, или эссе, — особый вид экзаменационной работы. Есть отдельные счастливчики, которые любят и умеют писать, они даже получают от экзаменационного эссе удовольствие. Но для подавляющего большинства это просто мука. Как ее пережить?

Для начала коснемся того, чего не надо делать. Не надо использовать готовые тексты из сборников, продающихся в метро. Во-первых, экзаменаторы обычно с этими сборниками знакомы. Во-вторых, тексты там часто из рук вон плохие. В-третьих, они часто очень устаревшие, и вы рискуете бездумно переписать в свою работу что-нибудь насчет «наступающего XXI века».



Порой те, кто не уверен в своей грамотности, пытаются избежать ошибок, употребляя только простые слова и элементарные синтаксические конструкции. Это уловка, шитая белыми нитками. Даже в нормативах, по которым оцениваются

работы, предусмотрено снижение оценки за бедный словарь и примитивный синтаксис.

Есть и ошибка, характерная именно для хорошо пишущих ребят. Они забывают, что экзаменационное эссе — не столько творческая, сколько учебная работа. Не нужно стараться поразить своим ярким и необычным видением темы. Это хорошо для олимпиад и творческих конкурсов, а на экзаменаторов «изыски» действуют раздражающе. Напишите добротный, спокойный текст с парой «изюминок» — чувство уместности тоже важная часть таланта.

Обычно самое трудное — начать эссе и закончить его. Попробуйте заранее собрать побольше «заготовок» по разным темам. Это может быть эффектная цитата, яркий образ или спокойный ввод в проблему. Если у вас есть хорошее начало и хороший конец — остальное дело техники. Набросайте план и пишите по нему текст, последовательно одолевая пункт за пунктом. При этом не становитесь заложником плана, доверяйте движению своей мысли, если надо — измените первоначальный замысел. Помните, что экзаменационное эссе — не полет вдохновенной мысли, а скорее холодно, умело сконструированный, как из ЛЕГО, текст на заданную тему. Он должен быть грамотным и добротным, этого достаточно.

Если вас «топят»

На экзамене в медицинском институте студент упорно называет печень «печенкой».

Наконец преподаватель не выдерживает:

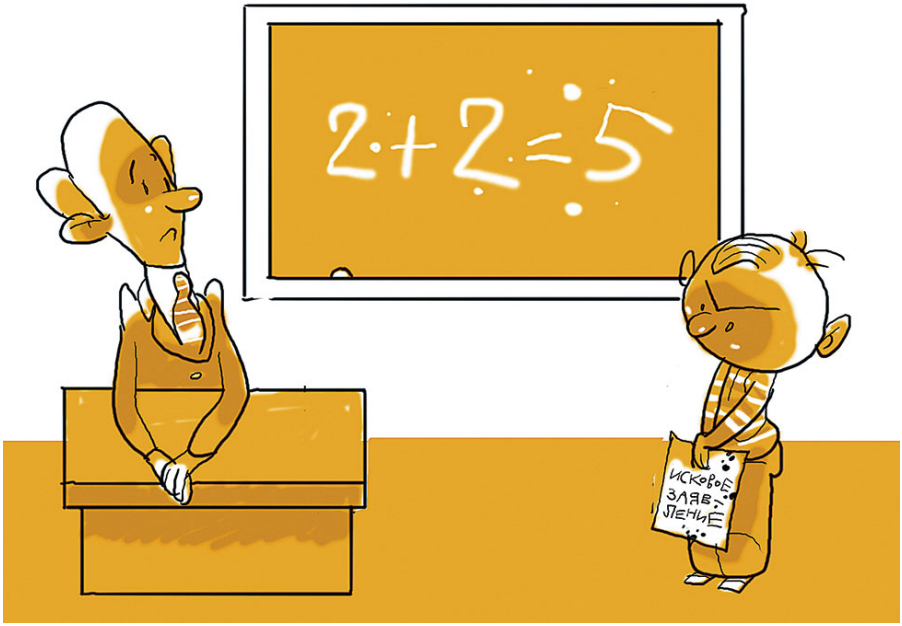
— Вы что, на базаре? Какая еще «печенка»! Печень! Запомните: печень!

Еще раз такое услышу — выгоню! Переходите к следующему вопросу.

Студент робко начинает:

— Селезень — это…

На устных экзаменах встречаются экзаменаторы, которые сбивают с толку, демонстрируют пренебрежение, издевательски комментируют ответы, в общем, делают все возможное, чтобы вывести вас из равновесия и затруднить сдачу экзамена. Иногда за этим стоит корысть: вымогательство взятки или стремление протащить «своих» (на вступительных экзаменах), иногда личные болезненные комплексы, желание самоутвердиться за счет зависящего от тебя человека, иногда просто дурные манеры. Так или иначе, вы чувствуете и понимаете, что цель экзаменатора — не просто проверить ваши знания, а занизить результат.



Спокойствие. Если вам кажется, что вас «топят», соберитесь и вежливо дайте отпор.

Когда вам задают вопросы о том, чего вы не обязаны знать, попросите занести их в экзаменационный лист — потом оценку можно будет опротестовать. То же самое нужно сделать, если ваш ответ, по сути правильный, передергивают, делают вид, что не понимают. Запишите свой ответ и уточните, считает ли экзаменатор его неверным. Это обычно заставляет принимающего экзамен вести себя более корректно, хотя и злит его, так что настройтесь на то, что весь ваш ответ будет проходить на фоне напряжения. Это нормально, ведь экзамен — это своего рода барьер, испытание, соберитесь и возьмите его.

Если экзаменатор делает что-то, совершенно сбивающее вас с толку (сыплет вопросами, обидно комментирует ваши ответы, демонстративно болтает с коллегой), просто скажите о своем состоянии: «Извините, мне трудно сосредоточиться, когда так много вопросов сразу. Я легко сбиваюсь, когда меня критикуют» и т. п. Поверьте, он не захочет открыто признать, что желает вам провала и недобросовестно выполняет свою работу. Главное — не злиться и не отчаиваться, а вести себя так, словно вы и мысли не допускаете, что кто-то хочет вам навредить. Нужно быть очень бессовестным человеком, чтобы вести «грязную игру» против такого доброжелательного и уверенного собеседника.

Наконец, случается, что экзаменатор ведет себя откровенно хамски, допускает обидные высказывания, высмеивает ваш пол,

национальность, особенности речи или внешности. Не стоит этого терпеть. Просто скажите, что не хотите общаться в таком ключе, и попросите председателя экзаменационной комиссии дать вам возможность ответить другому экзаменатору, спокойно и внятно объяснив почему.

Конечно, уверенное, с достоинством поведение будет даваться вам тем легче, чем лучше вы знаете предмет. Издеваться над собой в надежде «как-то проскочить» обычно разрешают те, кто толком ничего не знает. Ваш ли это путь — вам решать.

Излюбленные „приемчики" экзаменаторов были собраны в заметке, появившейся еще полвека назад в журнале „Electronics".

Советы экзаменатору

1. Прежде всего разъясните экзаменуемому, что вся его профессиональная карьера может рухнуть из-за его неудачного ответа. Подчеркните ему важность ситуации. Поставьте его на место с самого начала.

2. Сразу задайте самые трудные вопросы. Если первый вопрос достаточно труден или запутан, экзаменуемый слишком разнервничается, чтобы отвечать на следующие вопросы, как бы просты они ни были.

3. Обращаясь к экзаменуемому, сохраняйте сдержанность и сухость, с экзаменаторами же будьте очень веселы. Эффектно обращаться время от времени к другим экзаменаторам с насмешливыми замечаниями по поводу ответов экзаменуемого, игнорируя его самого, как будто его нет в помещении.

4. Заставляйте экзаменуемого решать задачи вашим методом, особенно если этот метод необычен. Ограничивайте экзаменуемого, вставляя в каждый вопрос множество указаний и оговорок. Идея состоит здесь в усложнении задачи, которая без этого была бы весьма проста.

5. Вынудите экзаменуемого сделать тривиальную ошибку, и пусть он ломает голову над ней как можно дольше. Сразу же после того, как он заметит ошибку, но как раз перед тем, как он поймет, как ее исправить, презрительно поправьте его сами. Это требует высокой проницательности и точности выбора момента, что достигается только большой практикой.

6. Когда экзаменуемый начнет тонуть, никогда не помогайте ему выкарабкиваться. Зевните… и перейдите к следующему вопросу.

7. Задавайте экзаменуемому время от времени вопросы типа: «Разве вы не проходили этого в начальной школе?»

8. Не позволяйте задавать экзаменуемому выясняющие вопросы и никогда не повторяйте собственные разъяснения и утверждения.

9. Каждые несколько минут спрашивайте, не волнуется ли он.

10. Наденьте темные очки. Непроницаемость нервирует.

11. Заканчивая экзамен, скажите экзаменуемому: «Ждите за дверью. Мы вас вызовем».

(По книге «Физики шутят»)

Остаться в живых

Приходите на экзамены со свежей головой: во многом придется разбираться впервые.

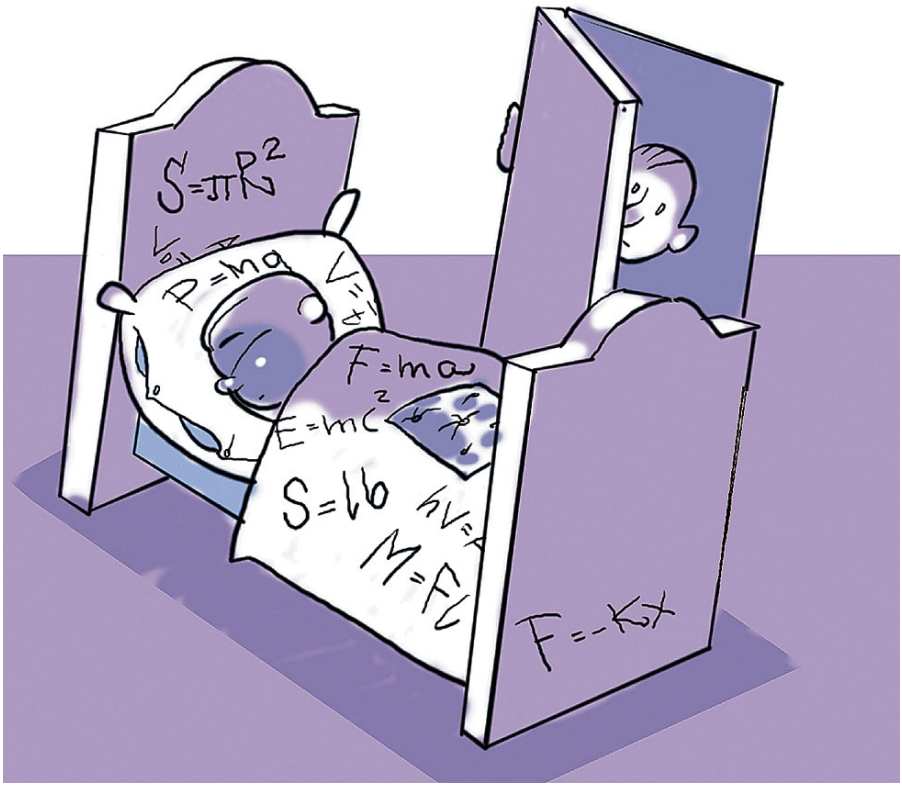
Фольклор физтеха МГУ

А теперь не об экзаменах как таковых, а о себе, любимом.

Слово «экзамены» всегда вызывает в памяти образ бледного изможденного отрока с черными кругами под глазами. Многие считают, что недосыпание и работа «на износ» — непременные спутники экзаменационной поры. Видимо, совсем избежать перенапряжения невозможно, да и нет ничего страшного в том, чтобы раз в год поработать в полную силу. Но вот подрывать здоровье — это уже лишнее.

Для начала поговорим о сне. Люди по-разному переносят недостаток сна. Кто-то может легко день за днем спать по нескольку часов, а кому-то даже незначительное сокращение сна — адская мука. Если вы принадлежите к последнему типу, даже не пытайтесь увеличить время подготовки к экзамену за счет сна — будет только хуже, вы перестанете соображать, а ваша память не будет успевать «упаковывать» новую информацию, поскольку именно во сне наш мозг переводит впечатления дня на склад долговременной памяти. Поэтому во время подготовки к экзамену хорошо бы спать и днем по полчаса-часу, это к тому же восстановит силы и позволит вам вечером плодотворно поработать на пару часов дольше. Большинство людей достаточно легко переносят небольшое недосыпание и могут решать таким образом проблему цейтнота. Нужно только делать это грамотно. Запомните: единственная ночь, в которую вы можете позволить себе мало (даже очень мало) спать, — ночь непосредственно перед экзаменом. Если несколько ночей перед этим вы высыпались нормально, то это не приведет к особому ухудшению самочувствия, усталость даст о себе знать только к вечеру. Однако ошибкой было бы задремать на часок в кресле, в одежде и с учебником в руках, уверяя себя, что вы не спите, а только прикрыли глаза, чтобы они отдохнули. Те несколько часов, которые вы все-таки посвятите сну, вы должны отдыхать полностью: в постели, с открытой форточкой, отложив в сторону книги и отбросив панические мысли о завтрашнем дне. Если же вы решите распределить «недосып» равномерно на несколько дней, утром перед экзаменом ваш организм может просто

«объявить забастовку»: будет болеть голова, может начаться озноб, сердцебиение, навалиться апатия и слабость.



Как бы ни был велик объем работы, обязательно нужно отдыхать. Сидите с книгой — каждые несколько минут дайте отдых глазам (закройте, посмотрите вдаль, в окно, например), каждый час — телу (потянитесь, походите, сделайте пару упражнений), каждые несколько часов — голове (погуляйте с собакой, сходите в магазин, поешьте, примите душ, послушайте музыку). Каждая минута своевременного отдыха окупается значительно большим временем эффективной работы. Впрочем, есть виды отдыха, которые противопоказаны во время подготовки к экзаменам: это все, что связано с напряжением глаз, умственной работой и сильными переживаниями. Поэтому избегайте: читать постороннюю литературу, решать кроссворды, играть на компьютере, смотреть телевизор (особенно остросюжетные, захватывающие фильмы). Кроме переутомления, эти виды деятельности приводят к «замещению» полученной ранее

информации. Не хотите же вы вместо ответа на вопрос излагать экзаменатору сюжет детектива?

Помимо неправильного отдыха, частыми спутниками экзаменационной горячки становится злоупотребление стимуляторами: кофе, колой, таблетками. Имейте в виду: помогая чувствовать себя бодрее, подобные вещества одновременно усиливают волнение и страх, а заодно истощают нервную систему. Лучше используйте чай, он действует мягче, посоветуйтесь с врачом насчет растительных стимуляторов, таких как женьшень, элеутерококк, а также препаратов, поддерживающих работу мозга. А вот что обязательно нужно употреблять в период интенсивной умственной работы и стрессов — это витамины группы В и магний, они укрепляют нервную систему и улучшают работоспособность.

Еще больше, чем стимуляторы, опасны успокоительные. Во-первых, они снижают скорость и эффективность мышления, и, наглотавшись транквилизаторов, вы можете превратиться в «тормоза». Во-вторых, это просто опасно: из-за возможной передозировки, из-за побочных действий, из-за большой вероятности попасть под машину — реакция-то плохая. Успокаивайтесь здоровыми способами: прогулкой, травяным чаем с медом, любимой музыкой.

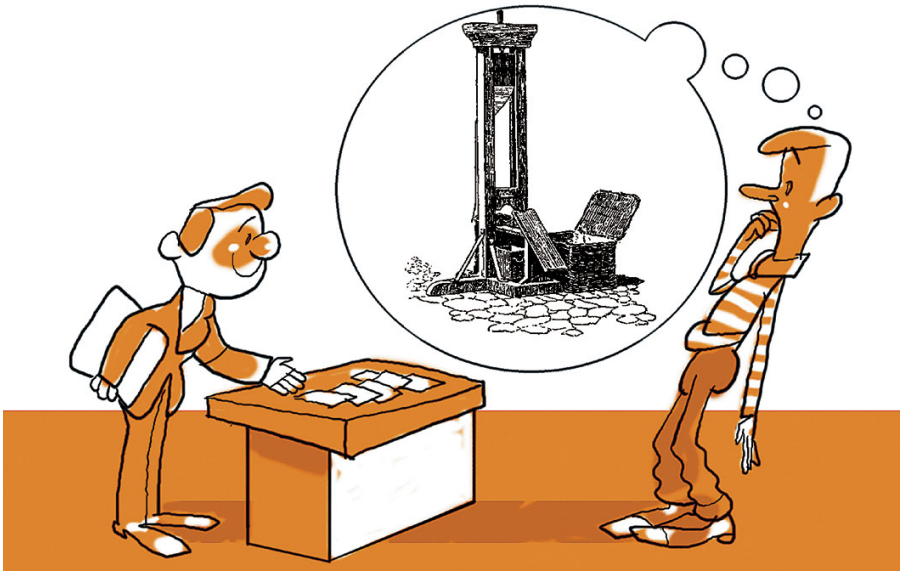
В общем, в здоровом теле — здоровый дух, ясный ум и хорошее настроение. И помните: все, что нас не убивает, делает нас сильнее! В том числе и экзамены.

Да, ужас. Но ведь не ужас-ужас-ужас!

Экзаменов страшится любой, будь он семи пядей во лбу, ведь на экзамене самый глупый может спросить больше, чем самый умный может ответить.

Чарлз Калеб Колтон

Что же все-таки делать, если боишься? Для начала — не ругать себя за этот страх. Все нервничают перед любым ответственным испытанием, даже взрослые, сильные и уверенные в себе люди переживают перед выходом на новую работу, перед защитой диссертации, перед свадьбой. Страх заставляет нас собраться, мобилизовать все свои ресурсы, показать лучший результат, на какой мы способны. Вам приходилось, наверное, слышать, как люди, испугавшись, развивали невиданную скорость, пролезали в очень узкие щели, взлетали одним махом на высоту своего роста. Поэтому не стоит стремиться избавиться от страха вообще: как и все, что дано нам природой, он имеет свое назначение и может быть полезен. Но есть и другой страх — парализующий, обессиливающий, от которого ноги становятся ватными и язык прилипает к гортани. Причем страдают от него часто именно те, кто учится неплохо и боится скорее не получить хорошую оценку, чем провалиться совсем. Вот от него хорошо бы освободиться. Давайте о нем поговорим.



Какая самая яркая особенность этого страха? Пожалуй, его неадекватность ситуации. Предстоит всего-навсего экзамен по алгебре, а самочувствие как перед казнью четвертованием. Это говорит о том, что на самом деле боимся мы не самого экзамена, а того значения, которое мы придаем успеху или провалу на нем. Прислушайтесь к себе, какими мыслями сопровождаются приступы страха?

«Я ни на что не способен, даже алгебру хорошо сдать», «Я опять провалюсь, как всегда», «Я совершенно не оправдываю надежд родителей, они ужасно расстроятся», «Я хуже всех, я полный бездарь». Наверняка что-то вроде этого. Эти мысли могут проскакивать так быстро и быть такими привычными, что вы их почти не замечаете. А если все-таки «поймаете за хвост», то оспорить их вам очень трудно. Вы скажете себе: «А что, я ведь действительно плохо знаю алгебру, я и правда не блещу талантами, родители и в самом деле расстроятся». Вот здесь вам и предстоит поработать.

Ухватите такую порождающую страх мысль покрепче, еще лучше — запишите ее или расскажите человеку, которому вы доверяете: другу, сестре, папе. А теперь попробуйте оценить ее здраво и критически. Действительно ли вы ни на что не способны? Значит ли двойка по алгебре, что человек полный бездарь? Сами вы сказали бы о человеке, провалившем экзамен, что он хуже всех? Согласятся ли ваши родители с тем, что вы совершенно не оправдываете их надежд, и так ли уж ужасно они расстроятся? Неужели их состояние будет хуже, чем ваше, когда

вы еле дышите от страха?

Кроме самоуничижительных, страх часто вызывают «апокалипсические» мысли. Например, такие: «Это конец», «Все, я пропал», «Я этого не переживу». Попробуйте прием, который называется «И что тогда?». Все очень просто: отталкиваясь от ужасающей мысли, задайте себе вопрос «И что тогда?», ответив на него, задайте снова, и так несколько раз. Например, хорошая ученица, которая собирается на филфак, переживает: «Кошмар. Я получу тройку по математике». — «И что тогда?» — «Это будет единственная тройка в моем аттестате!» — «И что тогда?» — «Это очень обидно — тройка. Ведь она останется навсегда, уже не исправишь!» — «И что тогда?» — «Да… В общем, ничего. Досадно, но не смертельно. Кому на филфаке интересна моя оценка по математике? По крайней мере не стоит таких переживаний».

Но конечно, бывают случаи более серьезные, когда от результата экзамена многое зависит. Разберем пример с абитуриентом, который боится не поступить в желанный вуз: «Я плохо сдам этот экзамен». — «И что тогда?» — «Мне не набрать проходной балл». — «И что тогда?» — «Я не поступлю». — «И что тогда?» — «Родители будут в ужасе, все будут жалеть меня, а за спиной смеяться». — «И что тогда?» — «Станет понятно, что я ни на что не годен, хуже всех. Я не смогу получить профессию, о которой мечтаю. Моя жизнь испорчена». Вот теперь самое время остановить «апокалипсические» мысли и подумать здраво: так ли уж все безнадежно? Каковы имеющиеся альтернативы? Возможно, есть другие вузы с этой специальностью, где требования к проходному баллу ниже. Возможно, есть колледж. Или можно поступить на вечернее. Или попробовать еще раз на будущий год. В 17 лет еще ничего не может быть потеряно и испорчено безвозвратно. Есть такое выражение: «Если судьба закрывает перед тобой одну дверь, она всегда открывает другую». Так может, разумнее пойти поискать эту другую, чем биться в отчаянии лбом о закрывшуюся?

Если совсем не дается диалог с самим собой и страх мешает ясно мыслить, представьте себе, что боитесь не вы, а ваш друг. Как бы вы стали его успокаивать? Какие приводить аргументы? Как бы вы опровергли его уничижительные суждения о самом себе? Его пессимизм? Вы сами удивитесь своему красноречию и убедительности. Остается только вспомнить, что ваш друг — это вы сами.

Вот увидите, как только вы обдумаете пораженческие мысли и найдете в них изъяны, страх пойдет на убыль. Вы просто напомните себе, что экзамен по алгебре — это только экзамен по алгебре, а не проверка вашего права жить и назваться человеком,

даже если от него зависит получение аттестата. У Пушкина, как известно, по алгебре была двойка.

И последний совет, касающийся настроения. Свое самочувствие и результат на экзамене можно улучшить, если создать в своем воображении образ успеха и поверить в него. Самый лучший момент для этого — переход от сна к бодрствованию, это промежуточное состояние, когда вы уже вынырнули из сна, но еще не открыли глаза. Задержитесь в нем на пару минут и постарайтесь ярко представить себе картину: вы уверенно и прекрасно отвечаете, чувствуете себя замечательно, у вас ясная голова, прямая осанка, ровная, правильная речь, вы сами себе нравитесь и получаете удовольствие от своего ответа. Важно не просто увидеть картинку «со стороны», а прочувствовать состояние радостной уверенности и успеха. Тогда ваш мозг и ваше тело запомнят его и в реальной ситуации экзамена воспроизведут.

Успехов!